Cómo realizar un viaje astral

Guía paso a paso para explorar nuestra otra dimensión

José Gregorio González
Prólogo de Sol Blanco

LIBROS CÚPULA

Índice

Portada
Prólogo
Introducción
Hablemos del viaje astral
La proyección astral
Un universo de curiosidades
El viaje astral en el laboratorio
Experiencias Cercanas a la Muerte
Técnicas para tu viaje astral
Bibliografía de referencia
Agradecimientos
Créditos

PRÓLOGO

José Gregorio González nos cuenta en su libro que la salida en cuerpo astral parece ser la disociación entre el cuerpo físico y un cuerpo inmaterial que produce una exteriorización de nosotros mismos. Este cuerpo inmaterial que se proyecta recibe varios nombres: alma, cuerpo espiritual o de luz, el cuarto cuerpo energético —porque algunos consideran que tenemos siete— y la cuarta dimensión o la antesala del Más Allá.

Según el autor, los que experimentan este fenómeno por primera vez afirman que les transforma la vida, les acerca a la espiritualidad y al convencimiento de que el cuerpo físico no es más que un instrumento útil para vivir en nuestro mundo, pero que nuestro verdadero Yo es muchísimo más rico y apasionante.

Hay amigos que se citan en el astral para recorrer juntos esa realidad desconocida. Los hay que se trasladan allí para curar a sus semejantes, realizando operaciones quirúrgicas en el cuerpo astral del enfermo. Creen que el cuerpo astral es tan importante para nosotros que si corrigen las anomalías en él, el resultado se reflejará de inmediato en nuestro cuerpo físico. Viajar al astral es como tener acceso a una parte del Más Allá. En esa dimensión podemos encontrar otros colores, otras músicas, otros paisajes, e incluso otras gentes.

José Gregorio González no enseña que el individuo en ese estado tan peculiar se percibe a sí mismo ocupando un lugar físico diferente al de su cuerpo. El cuerpo astral es parecido al físico, pero tiene otra consistencia: su estado psíquico es racional y consciente de que no está soñando, puede percibir su cuerpo físico, trasladarse a donde quiera con sólo desearlo y atravesar cuerpos sólidos sin dificultad; quien lo experimenta cuenta que ve aumentado su grado de percepción sensorial y, lo que es más curioso, que puede ser visto por personas sensitivas e incluso por animales.

Arthur Koestler, escritor e investigador científico, aseguraba que gracias a sus experiencias extracorpóreas había perdido el temor a la muerte: «Flotaba en un río de paz y, en un instante, ni yo ni el tiempo existían. Contemplaba una maravillosa belleza, en comunión con lo más elevado, siendo uno con lo divino».

A. D. Meurois Givaudan, en su libro *La Tierra Esmeralda*, narra que en uno de sus viajes astrales habituales contactó con un hombrecillo que le explicó que esa realidad fantástica que experimentaba existe en una longitud de onda distinta de la que corresponde a la tierra. Las partículas que la componen vibran con una frecuencia infinitamente superior a la de nuestro universo cotidiano y, por eso, no está al alcance de nuestros cinco sentidos.

Todos nos hemos hecho mil preguntas sobre este fenómeno, que nos sobresalta cuando se produce de una manera espontánea. Muchos hablan de imposibilidad de moverse en el duermevela, de sentir opresión en el plexo solar o dolor de cabeza al despertar. Y si nos preguntan, los expertos siempre les contestamos que esos síntomas molestos son la consecuencia de haber abortado un viaje astral espontáneo.

José Gregorio González ha realizado un espléndido trabajo. No sólo nos explica con perfección erudita lo que es un viaje astral sino que nos hace, a todos, desear vivir esa experiencia tan impactante, maravillosa y renovadora.

SOL BLANCO SOLER

INTRODUCCIÓN

VIAJANDO EN PRIMERA

Es bastante probable que no exista, en el rango de lo que llamamos paranormal, sobrenatural o extraordinario, un fenómeno tan sugerente y hasta cierto punto codiciado como el de la proyección astral. La mera posibilidad de liberar y proyectar nuestra conciencia más allá de nuestro cuerpo, interactuar en puntos distantes con absoluta libertad y autonomía, y hacerlo sin apenas limitaciones y guardando recuerdo de todo ello, resulta no sólo interesante desde el punto de vista intelectual, sino además bastante apetecible para cualquiera con un mínimo de curiosidad. En este sentido resulta revelador que un rápido vistazo en uno de los buscadores de Internet más populares nos arroje el resultado de 469.000 entradas para «viaje astral» y unas 83.600 para «proyección astral», cifras que se multiplican sustancialmente cuando buscamos en inglés, con 2.770.000 para «*astral projection*» y 1.520.000 para «*out-of-body experience*» (experiencia fuera del cuerpo).

Por ello, y para que el lector no se lleve a engaño, conviene comenzar las páginas de este libro con una primera y rotunda afirmación: el viaje astral es un fenómeno real, testimoniado desde hace miles de años por infinidad de personas y descrito, con desigual enfoque, en textos religiosos, tradiciones culturales de medio mundo y ensayos científicos en el ámbito de disciplinas como la antropología, la psicología, la física o la neurofisiología. El fenómeno por tanto existe, aunque otra cosa muy diferente es establecer cuál en su verdadera naturaleza y alcance. Es bastante probable que tardemos mucho tiempo en zanjar la perenne discusión abierta entre quienes lo reducen a un producto o efecto completamente subjetivo de nuestra mente, y quienes defienden la

proyección astral no sólo como una habilidad objetivamente ponderable, sino también como una destreza susceptible de ser desarrollada a través del aprendizaje diligente de cierto número de técnicas, técnicas que el lector encontrará descritas a lo largo de estas páginas. Básicamente es una cara o cruz, o se trata de algo imaginario que sólo sucede en nuestra cabeza, o estamos ante la verdadera proyección de nuestra conciencia. La solución a este dilema no es un asunto trivial, en la medida en la que sin pretenderlo la reflexión profunda sobre esta fenomenología nos sitúa en la senda de asuntos de mayor calado como el origen de las creencias, la percepción de trascendencia en el hombre primitivo y la supervivencia tras la muerte. De esta manera, implicaciones bioquímicas, disfunciones perceptivas, conciencia no local o dimensión cuántica son algunos de los parámetros y escenarios que van emergiendo cuanto más profundizamos en el asunto que nos ocupa, ya sea para excluir o para aceptar la objetividad del fenómeno. De ambos enfoques nos ocuparemos en las siguientes páginas, ofreciendo al lector una puesta al día de las hipótesis y las principales investigaciones que se han desarrollado en torno a este fenómeno. ¿Hay pruebas de laboratorio que apuntan a la proyección de la consciencia? ¿Existen experimentos que prescindiendo del viaje astral han sido capaces de replicar sus mismas sensaciones? Lo iremos viendo.

La casuística revela que la proyección astral se puede dar espontáneamente o de forma intencionada. No es inhabitual tampoco que lo primero conduzca a lo segundo, de manera que de la experiencia inesperada que puede darse en el transcurso de un sueño o de una situación de estrés vital desencadenado por un accidente o una enfermedad, se pase a la experimentación controlada. Y es que no es extraño ver cómo la primera experiencia espontánea e inesperada actúa en los sujetos como el punto de partida de proyecciones posteriores, dando la impresión de que con ese primer viaje se activan ciertos mecanismos o facultades que facilitan la repetición del fenómeno e incluso su control.

Aunque una parte destacable de este libro estará enfocada a indagar en los casos de desdoblamiento inducido y controlado, necesariamente prestaremos atención a la casuística espontánea e involuntaria, muy frecuente y de una importancia crucial por

ejemplo en las llamadas experiencias cercanas a la muerte. En este tipo de episodios, que en su inmensa mayoría se dan en procesos de muerte clínica por un accidente o en el transcurso de una intervención quirúrgica, la proyección astral constituye una fase especialmente interesante respecto al resto de los niveles o pasos que puede experimentar el sujeto —como pueden ser la visión del túnel o el encuentro con entidades—, al tratarse de una vivencia susceptible de ser valorada objetivamente a partir de la verificación de la información que en ese estado haya podido obtener y retener conscientemente el sujeto al retornar a su cuerpo físico. Aun sin querer adelantar acontecimientos, una consecuencia común de vivir un desdoblamiento astral, ya sea en el marco de una experiencia cercana a la muerte o como fruto de la experimentación, es que hay una tendencia a relativizar el fenómeno de la muerte y el morir: se pierde o mitiga parte del miedo con el que indefectiblemente la mayoría de nosotros transitamos por la vida, al sentir que podemos «existir» más allá del cuerpo. Un reciente estudio del médico y anestesiólogo francés Jean-Jacques Charbonier —al que volveremos a lo largo de este libro—, basado en 124 casos recogidos directamente por él, arrojó entre otros resultados que el 65 % de los sujetos por él encuestados había perdido el miedo a la muerte tras vivir una EEC, mientras que el resto prefería no pronunciarse abiertamente sobre sus creencias. Y no es ni mucho menos el único estudio que llega a esa conclusión tan determinante.

De ello nos ocuparemos también en estas páginas, echando una ojeada a los inspiradores episodios de viajes astrales vividos por místicos, escritores y artistas diversos, y a su desconcertante e inquietante manifestación en el fenómeno ufológico de las abducciones. Indagaremos en la conexión de estas experiencias con el portento «milagroso» de la bilocación y en el nexo que presentan con las vivencias descritas desde antaño por los chamanes en sus estados de trance. Veremos las diferencias y coincidencias que pueden existir entre el llamado sueño lúcido y el viaje astral, así como respecto a un sueño convencional. Nos interesaremos por lo que cuentan las escuelas esotéricas y místicas sobre el desdoblamiento, así como sobre las informaciones que nos aportan quienes aseguran que han conseguido viajar por el llamado «mundo astral» ajenos a cualquier doctrina o filosofía. Incluso conoceremos

la curiosa conexión que puede haber entre el desdoblamiento astral y el fenómeno de la «exteriorización de la sensibilidad» observada en los estados de hipnosis.

No obstante, y al margen de la necesaria teoría, estas páginas tienen una vocación práctica y aspiran a ser una suerte de manual y diario de investigación. Y es que, curiosamente, con independencia de su discutida naturaleza, la práctica disciplinada de las diferentes técnicas que se enseñan para desarrollar la proyección astral casi siempre genera resultados, efectos cuando menos curiosos que en la esfera individual pueden ser tomados como pruebas objetivas de la realidad del fenómeno, o al menos como un camino de experimentación y exploración de una habilidad potencial. También puede darse el caso de que la práctica de dichas técnicas produzca efectos que para el lector tengan una explicación racional, fruto de la sugestión o de la activación de algunas áreas cerebrales capaces de generar vívidas ilusiones, y que así se refuerce su escepticismo respecto a la objetividad del viaje astral. En cualquier caso, tanto si creemos estar seguros o al menos aceptamos como posible la naturaleza paranormal del fenómeno, como si lo consideramos un producto exclusivo de nuestra psicología y neurofisiología, las técnicas que iremos conociendo nos permitirán experimentar y asumir pequeños retos o pruebas, y a través de sus resultados acumular ciertas certezas en un sentido u otro. Poco importa si somos especialmente escépticos como si no, bastará con lograr cierto control sobre el fenómeno para dar el paso de poner a prueba nuestra supuesta habilidad con pequeños, sencillos y paulatinos experimentos que explicaremos llegado el momento. Podemos cotejar nuestras sensaciones y resultados con los registrados en la casuística clásica y con los que iremos recogiendo de forma exclusiva para este libro a través de diversas encuestas, de manera que nos orienten sobre la idoneidad de la ruta que estamos siguiendo.

De lo dicho hasta el momento, y a modo de recapitulación, se desprenden cuatro claves:

- La existencia más allá de cualquier duda del fenómeno que nos ocupa, con independencia de su naturaleza última.

- La posibilidad de que el fenómeno se experimente espontáneamente o sea inducido por una técnica.
- La eficacia generalizada de dichas técnicas a la hora de generar estos fenómenos cuando nos entregamos a su práctica con rigor y constancia.
- La capacidad de dichas técnicas, cuando se experimentan, de erradicar o aminorar el miedo a la muerte.

A ello, de momento, cabe añadir una quinta clave que nos orientará acerca de hasta qué punto nos encontramos en el estado óptimo, en este preciso instante, para comenzar esta presumible travesía por el astral: nuestra capacidad de relajación. La mayoría de las técnicas, al menos la mayoría de las que buscan un manejo consciente y en vigilia del fenómeno, tienen como punto de partida la relajación del cuerpo físico. A finales de los años sesenta la investigadora Celia Green, de la Universidad de Harvard, reveló, en un estudio sobre la proyección astral que sigue siendo un referente, que más de un tercio de los viajeros encuestados se proyectó en estado de relajación. El porcentaje subía cuando se trataba de sujetos en los que el viaje astral se había repetido más de una vez, alcanzando el 41,3%.

Tengamos en cuenta que la relajación muscular, el temple de nuestras emociones, la calma de nuestra mente o un ritmo sereno de nuestras constantes vitales, conseguido todo ello en un contexto favorable y en ausencia de estímulos que nos mantengan en alerta o expuestos a sobresaltos, son tan fundamentales y saludables como sencillos de conseguir. De esta forma, si ya estamos iniciados o dominamos alguna de las muchas técnicas de relajación que existen, tendremos una parte del camino recorrido. De no ser así, ése será el primer paso, un paso que desde ahora mismo puede usted comenzar a dar, a practicar, sin que ello le impida continuar con la lectura de este libro. Pero es esencial relajarse, imprescindible para ser más exactos; la buena noticia es que está al alcance de cualquiera y cualquier momento es bueno para comenzar a tomar contacto con algo que, además, es tremendamente recomendable y saludable.

Llegados a este punto, sabiendo cuál es nuestro destino y con la tarjeta de embarque que supone este libro en nuestras manos, tan sólo nos resta situarnos en la pista de rodadura y seguir las

indicaciones para despegar en un viaje exclusivo y privado, en el que estaremos acomodados nada menos que en primera clase. Feliz viaje.

Ejercicio 1. Aprendiendo a relajarnos

Hasta donde sabemos, la mayor parte de la casuística de viajes astrales se produce en estado de reposo físico y mental, de relajación. Por eso se tiende a recomendar el dormitorio y la noche como el lugar y momento idóneos para experimentar. Entendemos que cada lector deberá adaptar los ejercicios a sus circunstancias personales, aunque siempre habrá de procurarse el ambiente más sereno posible, de cara a facilitar al máximo la interiorización y visualización de los objetivos que se fije, evitando también desagradables sobresaltos si se es interrumpido. El primer paso que debemos dar es, por tanto, lograr cierto estado de relajación. Lo más recomendable es buscar un lugar confortable y llevar ropa cómoda, desprendiéndonos de cinturones, cadenas y cualquier otro elemento que ejerza alguna presión sobre el cuerpo. A medida que vayamos relajando el cuerpo iremos comprobando cómo se van acentuando esas leves presiones o roces que ejercen hebillas, pletinas de medias, gomas en el cabello o el propio calzado, por lo que cuanto más simple y cómodo sea nuestro vestuario, mucho mejor. Evitaremos corrientes de aire y todo tipo de ruidos. Podemos ayudarnos con alguna música relajante e incluso, si pensamos que nos puede servir para centrar nuestra mente, alguna esencia o incienso que aromatice la habitación. Si optamos por alguna o por ambas cosas, una vez elegida la música y la fragancia aromática que más cómodos nos hagan sentir, debemos procurar que sean siempre los mismos. De esa manera estaremos creando una pauta, un protocolo o ritual que con la práctica facilitará mucho el acceso al estado de relajación, en la medida en la que automatizará ciertos pasos.

La postura idónea, tanto para la relajación como para quienes se aventuren a experimentar con las experiencias

extracorpóreas, es decúbito supino, aunque si existe algún tipo de impedimento físico, dificultad respiratoria, etc., se optará por la que mayor confortabilidad le proporcione. No podemos forzar las cosas ni distraer nuestra mente con posturas que nos resulten incómodas o antinaturales. Si elegimos acostarnos, debemos hacerlo sobre una superficie cómoda y estable, criterios aplicables también si elegimos estar sentados o en alguna postura meditativa o asana de yoga.

Existen distintos métodos para relajarnos, y con la práctica el lector irá personalizando el propio a partir de las pautas que aquí estamos dando. Tumbado boca arriba, con las piernas estiradas y los brazos reposando sobre la cama, extendidos por los laterales del cuerpo, comenzaremos con varias inspiraciones y espiraciones pausadas. Se recomienda tomar aire por la nariz hasta llenar los pulmones y tras retenerlo unos segundos comenzar a expulsarlo por la boca. No obstante, hay que evitar obsesionarse con las pautas o ciclos respiratorios en los que a veces se insiste. Tenemos que estar cómodos. La respiración consciente es tremendamente saludable y ayuda a centrar nuestra mente, pero debe fluir de forma natural, de lo contrario se convertirá en una cadena mental que nos distraerá de nuestro verdadero objetivo. En este caso, a través de la respiración iremos pausando nuestro ritmo cardiaco, tomando conciencia de nuestro cuerpo. Podemos imaginar o simplemente pensar en cómo el aire entra como una ola por nuestra nariz o boca y recorre todo nuestro cuerpo, para después salir nuevamente. Algo que puede ayudarnos es imaginar o visualizar ese aire de cierto color, por ejemplo verde, dotado de brillo y serenidad. A medida que entra y avanza por nuestro cuerpo va impregnándose él mismo de esa tonalidad, arrastrando en su salida las tensiones de nuestro cuerpo. Con ejercicios iniciales de veinte o quince minutos al día será suficiente, y a medida que nos habituemos veremos cómo lograremos alcanzar dicho estado en apenas unos minutos, aunque obviamente lo recomendable es dedicarle cada día en torno a media hora como mínimo.

Con la práctica lograremos dejar a un lado las incomodidades y obstáculos que indefectiblemente aparecen

cuando nos iniciamos en la práctica de la relajación. Picores aquí y allá, presiones en ciertos puntos de nuestro cuerpo que ni sabíamos que existían, ruidos corporales, etc. Y un maremágnum de pensamientos: los problemas del trabajo, la revisión mecánica del coche, aquel joven que me mira, apuntar harina en la lista de la compra, etc. Debemos ser insistentes con la relajación, puesto que el simple hecho de dedicar unos minutos al día a lograr ese objetivo supone una inversión en salud avalada por infinidad de estudios científicos. Menos estrés, con todo lo que ello supone, control del insomnio, de las fobias y de dolores, fortalecimiento del sistema inmunológico y con ello una respuesta más eficiente del mismo, mayor rendimiento intelectual, reducción de la tensión arterial y de la incidencia de enfermedades cardiovasculares, son apenas algunos ejemplos de los efectos de esta saludable práctica. Incluso si avanzadas estas páginas decidimos que preferimos viajar en tren o virtualmente por el ciberespacio en vez de probar a hacerlo por el astral, deberíamos mantener el hábito de la relajación. Cada vez, con la práctica, nos resultará más sencillo alcanzar ese estado y nutrirnos de sus beneficios.

Una vez familiarizados con este estado de relajación física y alcanzados los primeros niveles de serenidad y capacidad de concentración mental, estaremos en una situación más óptima para adentrarnos en las diferentes técnicas que parecen facilitar la proyección o viaje de nuestra conciencia.

Hablemos del viaje astral

Como el lector habrá podido observar en la introducción, hemos usado indistintamente diferentes conceptos y expresiones para referirnos al fenómeno que nos ocupa. Aunque cada término tiene un origen y una razón de ser muchas veces relacionada con el tipo de aproximación y hasta de explicación que plantea quien la formula, en este libro cualquiera de las denominaciones existentes nos resultará válida. Es así que viaje astral, proyección astral, desdoblamiento astral, experiencia extracorpórea, viaje fuera del cuerpo, desprendimiento corporal, exteriorización de la conciencia, viaje del alma o sus equivalentes en inglés —de entre los cuales el más extendido es el acuñado por el psicólogo transpersonal Charles Tart: *out-of-body experience* u OOBE— serán usados en este libro como sinónimos con los que etiquetar un mismo fenómeno. Ese fenómeno no es otro que el de la percepción inequívoca, lúcida y realista, de que una parte de quienes somos se separa transitoriamente de nuestro cuerpo físico —a veces cuando éste está en estado de reposo, bajo los efectos de un trauma o anestésico, o bien mientras realiza alguna actividad cotidiana—, haciéndolo frecuentemente bajo la forma de un doble idéntico al cuerpo físico, pero bastante más etéreo que aquél.

Esa concepción del «doble» tal vez no haga justicia a la totalidad de la casuística en la medida en la que no siempre se trata de un doble, pues en ocasiones se percibe claramente como un duplicado pero al mismo tiempo se tiene la certeza de que no es exactamente así, ya sea porque se entiende que la conciencia que ha salido del cuerpo no tiene forma, ya porque se describe como una sustancia luminosa o incluso como una «materia invisible».

El propio Tart, que ha realizado precisas investigaciones de laboratorio intentando encontrar evidencias ponderables del fenómeno proyectivo, considera que son dos los rasgos distintivos fundamentales de una experiencia extracorpórea (EEC): «1) Uno se

encuentra ubicado en un lugar distinto a aquel en el que se halla su cuerpo físico, al que puede —aunque no siempre— ver desde un punto de vista externo, y 2) siente su conciencia, durante la experiencia, muy clara. Puede parecer tan clara y lúcida, a veces más clara y lúcida todavía que el estado de vigilia ordinario, lo que acaba convirtiendo a la EEC, como algunos dicen, en algo "más real que la realidad", es decir, en algo aparentemente más vívido y real que la experiencia ordinaria. Uno puede pensar perfectamente, durante la EEC, que lo que está ocurriendo no puede, según lo que sabemos sobre la naturaleza de la realidad, estar en verdad ocurriendo, ¡pero lo cierto es que está ahí!»

Como iremos comprobando, es frecuente que a la hora de intentar verbalizar las sensaciones y experiencias, expresar con las palabras adecuadas lo que se ha vivido se convierta en una tarea extremadamente difícil. Tal vez resulte revelador o cuando menos orientador sobre la dificultad para encontrar las palabras que describen muchas de estas experiencias, la reflexión que sobre las singularidades del plano astral aportó uno de los más respetados esoteristas del siglo XX, el catalán Vicente Beltrán Anglada, quien al parecer era un consumado explorador del astral. En una de sus obras y refiriéndose a los devas o entidades espirituales que presumiblemente habitan el plano astral, escribía que «trabajan por medio de sonidos inaudibles y colores invisibles, una aparente paradoja para nosotros que, forzosamente, debemos atenernos todavía a reglas concretas de objetividad, pero en esta frase se halla un desafío para el inteligente investigador espiritual enfrentado a la tarea de sutilizar constantemente sus sentidos perceptivos para poder captar las sutilísimas vibraciones provenientes de ciertos subplanos del plano astral».

Esa cualidad parece despertarse y perfeccionarse en el transcurso de sucesivas experiencias, una habilidad que adquiere la categoría de «don» en algunos contextos. Así sucede que entre los chamanes *inuit* —personajes a los que haremos referencia más adelante porque en ellos se manifiesta habitualmente el fenómeno que nos ocupa—, encontramos el concepto de *quamaneq*, equivalente a «relámpago» o «iluminación», y que el antropólogo groenlandés Knud J.V. Rasmussen describió como «una luz misteriosa que el chamán siente repentinamente en su cuerpo,

dentro de la cabeza, en el mismo meollo del cerebro; un inefable faro, un fuego luminoso, que le permite ver en la oscuridad, igual lo real que lo figurado, porque ahora consigue, con los ojos cerrados, ver a través de las tinieblas y distinguir cosas y acontecimientos futuros, ocultos para el resto de los humanos; puede lo mismo conocer el porvenir que los secretos de los demás».

Con la práctica, el lector aprenderá a distinguir la señal o señales que indican la inminencia del desdoblamiento, que para unos puede ser un chasquido, un sonido de aceleración, un zumbido interno, alteraciones luminosas, etc. Ese doble astral o esa conciencia que sale del cuerpo parece llevar consigo o replicar algunos sentidos, de manera que es capaz de ver y percibir información aparentemente sensorial, información que además retiene cuando pasado un tiempo variable retorna a su cuerpo físico. Por lo general la mayoría de los viajeros aseguran poder ver en un radio de 360º, de forma instantánea, una vez que los «ojos» se acostumbran. Por su parte, en el estudio de la doctora Green antes citado, el 92 % de los sujetos que había experimentado de forma repetida el desdoblamiento podía ver; el 57 % podía oír; el 28 % aseguraba poder tocar o tener esa sensación; el 19 % percibía olores; y un 9 % de los viajeros percibía sabores a través de su doble astral. Lo que parece fuera de toda duda a partir de la casuística recogida hasta la fecha por diversidad de investigadores es que la percepción aparentemente sensorial se amplifica. Incluso es capaz de superar las limitaciones asociadas a algún tipo de discapacidad, como la ceguera, por ejemplo. Es más, hay casos muy interesantes, que ya comentaremos, en los que el doble astral no se ve impedido por discapacidades físicas transitorias o permanentes. Esa cualidad «liberadora» del viaje astral frente a las limitaciones que se pueden tener en el mundo físico alcanza cotas casi poéticas en el caso de Ed Morrell, sujeto que descubrió que podía desdoblarse y evadirse de su cuerpo mientras era sometido a duras vejaciones durante su estancia en la prisión de San Quintín, en el estado de Arizona, Estados Unidos. Sobre estas vivencias, que Morrell narró en su libro autobiográfico *El vigésimo quinto hombre* y que fueron noveladas por Jack London en *El vagabundo de las estrellas*, volveremos en un próximo capítulo.

De cara a simplificar el discurso, nos referiremos a esa conciencia extracorpórea como «doble astral», aun cuando, como hemos dicho, no siempre sea percibido ni descrito exactamente como un doble o algo que remotamente se le parezca. Este doble flota y tiene una capacidad de movimiento que parece ilimitada, que no está circunscrita a la ubicación espacial del cuerpo físico, moviéndose a voluntad de una forma parecida al vuelo, casi instantánea cuando se adquiere experiencia y se pierde el miedo; cercana a lo que muchos han coincidido en señalar como la velocidad del pensamiento. Su naturaleza sutil le permite traspasar objetos sólidos, como es el caso de paredes, aunque también se han dado casos muy curiosos, cercanos a la llamada bilocación, en los que se trasladan objetos o se logra ejercer algún tipo de influencia sobre una persona, animal, objeto o sensor. Cuerpo físico y cuerpo astral parecen estar conectados a través de un hilo luminoso que en la terminología esotérica tradicional se ha dado en llamar «cordón de plata», una especie de cordón umbilical elástico cuyo grosor decrece en función de la distancia que separa a ambos cuerpos. No existe limitación espacial para la separación, de manera que dicho cordón puede extenderse tanto como sea necesario, y en principio no hay riesgo de rotura accidental ni posibilidad alguna de un corte intencionado. Ese hilo de luz aparece enlazando los cuerpos por la cabeza, por el ombligo o por alguna de las zonas en las que la tradición oriental sitúa los chacras. Algunos teóricos del fenómeno y de la presunta geografía sutil del astral por donde también se movería el doble, apuntan a que no existe un cordón como tal aunque sí un nexo, una conexión energética, para la que los que la describieron en el pasado utilizaron la analogía del cordón umbilical. Hoy, a la luz de la ciencia moderna y de una tecnología capaz de interconectarnos desde la invisibilidad de las ondas, nos resulta más asumible que cuerpo físico y cuerpo astral estén entrelazados sin una cuerda que los una. En cualquier caso, esa cuerda ha sido vista o percibida como real por infinidad de viajeros, que sienten cómo ejerce una atracción muy fuerte que disminuye con la distancia, favoreciendo así el viaje fuera del cuerpo más allá de la habitación o lugar en la que se inicia. A veces los viajeros notan tirones desde ese cordón energético en el momento previo a su regreso al cuerpo físico.

A riesgo de anticiparnos un poco, creemos necesario concretar en este momento algunas de las características más habituales de la proyección astral, deducidas a partir de encuestas y estudios diversos desarrollados en las últimas décadas. Uno de ellos, el realizado en 1968 por la doctora Celia Green, continúa siendo una referencia imprescindible. Green, directora por aquel entonces del Instituto de Investigación Psicofísica de la Universidad de Oxford, gestionó a través de prensa escrita y radio un llamamiento para recibir testimonios de personas que hubiesen experimentado este fenómeno. Le llegaron unos doscientos cuestionarios bien detallados, rellenados por viajeros del astral. Tal y como recuerda la doctora Thelma Moss en su obra *Las probabilidades de lo imposible*, «muchos sujetos desvinculados entre sí respondieron que generalmente, al ocurrir el evento, se hallaban acostados. Igualmente fue común que afirmaran haber experimentado una especie de parálisis en algún momento mientras vivían el desprendimiento. Muchos insistían en que "ocupaban un duplicado exacto" de sus cuerpos físicos y resultó frecuente que expresaran su sorpresa al constatar que "flotaban" por encima de la escena y podían ver, al dirigir la mirada hacia abajo, sus propios cuerpos que yacían inertes. La sorpresa también tenía lugar cuando muchos sujetos trataban de asir algo (el picaporte de una puerta, una llave de luz) y observaban que sus manos pasaban a través de lo que pretendían coger. Sentimientos y sensaciones de ligereza, libertad, vigor y salud fueron casi unánimemente mencionados». Con seguridad tendremos ocasión de volver a este estudio en algún momento. Ahora hagamos el intento de describir o pautar los elementos o fases nucleares del viaje astral prototípico e inducido, el que se logra repetidamente utilizando alguna técnica:

- Proceso intencionado de relajación física, calma emocional y mental, logrado en posición de reposo corporal, tumbado en una cama o recostado en un sofá u otra superficie cómoda. La pauta respiratoria es también serena, sin estímulos o amenazas que sean capaces de sacarnos repentinamente de este estado.
- Percepción de un estímulo sonoro o luminoso que indica el comienzo de la salida astral. Un clic, zumbido, aceleración,

etc. Chispas, destellos o rayos luminosos.

- Proceso de salida, suave y deslizándose el doble por la cabeza, los pies o incluso permeando como una membrana el cuerpo físico, o bien en bloque. Puede darse una semiincorporación, por ejemplo, sentándose en astral mientras el cuerpo físico yace en la cama.
- Autoscopia, es decir, observación de sí mismo desde arriba. Este término se usa en medicina para referirse a la observación de un doble, pero visto desde el cuerpo físico. En este caso se observa el cuerpo físico desde el doble. Este momento, la primera vez, suele estar acompañado de una sensación de pánico y desconcierto, de temor a no poder reintegrarse y volver a la normalidad. De alguna manera emergen los temores atávicos a la muerte.
- Curiosamente, y como si de un globo lleno de helio se tratara, el doble o la conciencia proyectada suelen observar el cuerpo físico en reposo desde el punto más elevado y distante de la habitación, habitualmente alguna esquina del techo.
- La percepción del cordón de plata ayuda a estabilizar las sensaciones de ansiedad. Pasado el desconcierto inicial, comienza una fase de «aclimatación» de los «sentidos». La forma de percibir es diferente a la habitual y adaptarse requiere un tiempo.
- Desear regresar es regresar, así de simple. Las primeras veces será algo brusco, pero poco a poco, según cuentan los proyectistas, lo viviremos como un deslizamiento o una incorporación inmediata. Quienes perciben el cordón de plata suelen asociar el retorno del astral al cuerpo físico con la sensación de «tirones» que se ejercen desde el plano físico a través de ese vínculo energético.
- Dominadas las fases iniciales de relajación y salida, vencido el temor a no poder retornar y familiarizados con la manera peculiar de sentir en esta esfera de existencia, la siguiente etapa pasa por explorar nuestro entorno más cercano, nuestra casa o aquel lugar que estemos usando como espacio de experimentación. Una vez conocido y sentido este espacio personal, podremos aventurarnos más

allá.

Ahora, volvamos con quienes ya lo han hecho.

El chamán viajó antes

En los últimos veinte años, la literatura dedicada al mundo del chamanismo se ha multiplicado de forma destacada, con variopintas aproximaciones que en ocasiones pecan de una excesiva originalidad, llegando a rayar sospechosamente la inventiva. Es frecuente toparse con manuales para descubrir nuestro chamán interior y cosas por el estilo que poco parecen tener que ver con el chamanismo original, aquel en el que el sujeto se sometía a un proceso de iniciación que duraba años, doloroso en muchos casos, donde sentía cómo moría y era desmembrado para después renacer como un hombre nuevo. Un chamanismo que convivía con enfermedades mentales, sacrificios de animales, grandes esfuerzos y retos físicos que colocaban literalmente a este personaje en un plano de temor y admiración, de marginación comunitaria y adoración, y no pocas veces al borde de la muerte. En líneas generales los elementos nucleares fiables de todas las obras —serias o no— que el lector podrá encontrar en el mercado son deudoras de los trabajos pioneros de diversos antropólogos y aventureros que estudiaron el fenómeno en los siglos XIX y XX, entre los que resulta un indiscutible referente, por su condición compiladora, el experto en religiones Mircea Eliade. A esos trabajos se sumaron en la segunda mitad del siglo XX las sugerentes y vívidas descripciones del chamanismo realizadas por el controvertido Carlos Castañeda a partir de sus presuntos contactos personales y experimentación con el brujo yaquí Don Juan Matus, aparente inspirador de una obra cuya credibilidad ha sido cuestionada seriamente. En relación con los viajes de Castañeda bajo la influencia de diversos brebajes, el antropólogo contaba cómo se sentía y veía fuera de su cuerpo físico, contorsionándose libremente mientras retorcía su cuerpo astral «planeando por los aires más abajo o más arriba, a entera voluntad». A riesgo de molestar a sus más acérrimos seguidores, pero sin entrar a cuestionar el valor de la información que brinda, Carlos Castañeda sería al chamanismo americano lo que Tuesday

Lobsang Rampa fue al budismo y al lamaísmo. Aunque no es el momento de entrar en detalles, Rampa narró en casi una veintena de libros aparecidos a partir de 1956 fabulosas aventuras relacionadas con el budismo y las supuestas experiencias y habilidades que había desarrollado, incluyendo el viaje astral. Luego volveremos sobre él, pero al igual que Castañeda, sus datos biográficos no parecen corresponderse en absoluto con su verdadera identidad.

A efectos de este libro nos interesa dejar constancia de algo que se parece muchísimo a los viajes astrales: aquello que los autores suelen denominar «vuelo mágico» en el universo chamánico. Es un fenómeno al que alude el ya citado Eliade al señalar al chamán como alguien a quien se «estima irreemplazable en cualquier ceremonia que ataña a las experiencias del alma humana como tal, como precaria unidad psíquica, propensa a abandonar el cuerpo y fácil presa de los demonios y de los hechiceros. Por eso, tanto en toda Asia como en América del Norte, y también en otras partes, el chamán asume las funciones del médico y del guerrero: pronuncia el diagnóstico; busca el alma fugitiva del enfermo, la captura y la devuelve al cuerpo que acaba de abandonar. Es siempre el que lleva el alma del muerto a los infiernos, porque es, por excelencia, psicopompo. Es curandero y psicopompo porque conoce las técnicas del éxtasis; esto es, porque su alma puede abandonar impunemente su cuerpo y vagar muy lejos; puede entrar en los infiernos y subir al cielo. Conoce, por su propia experiencia extática, los itinerarios de las regiones extraterrestres. Consigue descender a los infiernos y subir a los cielos porque ya ha estado allí». Al respecto de todo ello siempre es recomendable consultar su clásico *El chamanismo y las técnicas arcaicas de éxtasis*, un apasionante estudio transcultural de la historia y creencias chamánicas y sus equivalentes en los cinco continentes.

La inmensa mayoría de los especialistas coinciden en señalar al chamanismo como el origen de las religiones, o directamente como la primera de las religiones y el sustrato de lo que llamamos «magia». El sistema de creencias y rituales del chamanismo gira en torno a la figura del chamán, el hombre medicina, brujo, consejero espiritual, médium, etc. Este personaje es el nexo, el conector entre el mundo de los vivos y el de los difuntos, el de los antepasados, los

dioses, los demonios y otros espíritus guías. Tiene el poder y la habilidad, además de la responsabilidad, de comunicar el mundo visible con el invisible, de buscar respuestas y soluciones a muchos problemas que aquejan a su comunidad por desajustes que desde su visión del mundo y la creación tienen lugar en el más allá. Hay casos muy concretos en los que la vida espiritual de una comunidad gira sobre el chamán, pero en la mayoría de las ocasiones su papel es muy específico y convive con la religión comunitaria. Eliade, salvando las distancias y con todos los matices pertinentes, encuentra una equivalencia muy gráfica con la vida y experiencias de los místicos dentro de una religión como el cristianismo. A veces la vocación chamánica se revela en el futuro chamán a través de una enfermedad o de un cambio de conducta. «El candidato se trueca en un hombre meditativo, busca la soledad, duerme mucho, parece ausente, tiene sueños proféticos y, a veces, ataques. Todos estos síntomas no son más que el preludio de la nueva vida que espera, sin saberlo, al candidato. Su proceder recuerda, por otra parte, las primeras señales de la vocación mística, que son las mismas en todas las religiones y harto conocidas para que estimemos necesario insistir en ellas», escribe Eliade.

Aunque el estereotipo del chamán es el de un hombre, ese rol también podía ser ejercido en ciertas comunidades por una mujer. Con independencia de ello, el chamán solía tener un profundo conocimiento, entre adquirido e inspirado, de la farmacopea natural, interpretando sueños, leyendo los signos de la naturaleza, adivinando el porvenir, aconsejando a la comunidad, legislando, etc. Además, eran capaces de infinidad de proezas, muchas de las cuales se supone que las realizan en estado de desdoblamiento. Al antropólogo Rasmussen le contaron los *inuits* en Alaska que en el pasado, sus chamanes eran capaces de volar a la Luna y de rodear el globo terráqueo de la misma forma. «Toman siempre la precaución de hacerse atar con cuerdas, de modo que sólo puedan viajar “en espíritu”; de otro modo serían arrebatados por los aires y desaparecerían de verdad.» Por su parte, otro antropólogo suizo, el humanista Alfred Métraux, ocupándose del chamanismo en América del Sur, apuntaba por ejemplo que entre la cultura arawak de los *Ipurinas* amazónicos el chamán era capaz de «enviar a su doble al cielo para apagar los meteoros que amenazan abrasar el universo»,

y que entre el pueblo del centro de Brasil *Tapirapé* podía hacer concebir a las mujeres cogiendo el alma del niño y conduciéndola al vientre materno. Aunque este libro no pretende ser un tratado sobre el chamanismo y presumimos que el lector tampoco quiere iniciarse en tan ancestral y exótica tradición, es evidente que las habilidades y vuelos mágicos del chamán tienen bastante en común con nuestro tema central.

Buena parte de la preparación del chamán, de la adquisición de conocimientos, se producía precisamente en esa esfera espiritual que alcanzaba en sus vuelos, donde era instruido por dioses, espíritus o el alma de otros chamanes. Curiosamente, algunos proyeccionistas contemporáneos también hablan del acceso a planos o dimensiones sutiles donde son adiestrados o instruidos por maestros y guías espirituales. Incluso en el terreno del misticismo, en este tipo de viajes del alma los iluminados están acompañados de ángeles u otros seres celestiales, y reciben revelaciones diversas. En eso no parece que las cosas hayan cambiado demasiado a pesar de los milenios transcurridos.

Los estados alterados de conciencia, alcanzados a través de ceremonias que incluían pautas muy concretas de alimentación o ayuno, abstinencia sexual, ingestión de sustancias con efectos psicotrópicos, música, danzas, etc., eran el camino que ayudaba al chamán a desprenderse de su envoltorio físico, de su cuerpo, y entrar en otras dimensiones o mundos en los que interactuaba con lo invisible. Al igual que entonces, hoy en día los viajeros astrales, aunque no hagan uso de sustancias psicotrópicas, sí suelen utilizar técnicas para desencadenar sus desdoblamientos, técnicas que se aconseja ejecutar fielmente, de forma casi ritual, para ir activando de forma automatizada los mecanismos que facilitan la proyección. En el contexto chamánico, los viajes se producían en estos estados de trance. Como apunta el investigador y documentalista checo Douchan Gersi en su obra *Sabidurías invisibles*, «poniéndose en un estado de trance que inducía al viaje metafísico, el chamán podía establecer contacto con el alma de cada elemento de la naturaleza y trasladarse desde el mundo del hombre hasta el mundo de lo invisible. Era capaz de identificarse metafísicamente con todos los mundos y de interceder entre dioses y humanos. Viajaba al cosmos para conocer a fondo la fuerza sobrenatural que allí existía en

estado libre y puro, y para emplearla en la reorganización del caos y de la confusión cósmica, luchar con las fuerzas elementales y enfrentarse a los demonios».

Una de las mejores y más lúcidas síntesis que conocemos sobre el tema que nos ocupa es la escrita por Ward Rutherford bajo el título *Chamanismo. Los fundamentos de la magia*, obra que recomendamos a quienes quieran tener una desapasionada visión de conjunto del origen y evolución del chamanismo a lo largo de la historia. Como otros autores, Rutherford deja claro que el chamán podía viajar de forma invisible por nuestro mundo, lo que se acercaría claramente a un viaje astral, o viajar al otro mundo, en cuyo caso «su destino puede ser el Mundo Superior o el Inferior. Algunos escritores —continúa Rutherford— han llegado a la conclusión de que el Mundo Superior es el lugar donde se reúnen los espíritus benévolos, y el Mundo Inferior, los malévolos, o en el mejor de los casos, los inofensivos. Aunque esta creencia puede ser encontrada en diversos puntos, está lejos de ser universal, y es un hecho que, como se ha visto, las distinciones entre el bien abstracto y el mal abstracto no tienen relevancia en el chamanismo». Por regla general los descensos al inframundo implicaban un gran esfuerzo y peligros para el chamán, mientras que el mundo superior se presenta ante el chamán como enriquecedor y benévolo. También podía viajar al Mundo de los Muertos, ejercer de psicopompo transportando almas de difuntos, al fondo de los océanos o, como ya hemos visto, al espacio exterior. En el chamanismo ya empiezan a darse vívidas descripciones de esa geografía del más allá, de esferas o dimensiones diversas a las que místicos, iluminados y esoteristas diversos irán añadiendo con el paso del tiempo elementos y nombres que en algunos casos iremos viendo. En todo caso y por semejanza con el desdoblamiento astral, son los viajes chamánicos en este mundo, el nuestro, los que nos interesan. Los descensos y subidas a otros mundos y el viaje por dimensiones diversas constituyen experiencias más elaboradas, asociadas frecuentemente a las ceremonias chamánicas en las que juega un papel destacado la ingestión de brebajes de efectos psicotrópicos elaborados a partir de plantas como la ayahuasca, el tabaco, la datura, el cactus peyote, la belladona o bien hongos como la amanita muscaria. Quizá en el futuro el lector interesado quiera

profundizar en este asunto, dado que excede el objetivo de este libro.

En España contamos con alguien que abiertamente experimentó con la ayahuasca o soga del muerto, y que buscó aportar alguna prueba de que sus visiones en trance no eran completamente subjetivas. En *Mis enigmas favoritos*, el periodista Juan José Benítez dedica uno de sus capítulos a la ocasión en que ingirió este potente enteógeno, el 28 de noviembre de 1989, en Brasil, como parte de la serie de televisión «En busca del misterio», que Benítez rodaba con el recordado psiquiatra y gran divulgador de estos temas Fernando Jiménez del Oso. A través de una comunidad a la que Benítez se refiere como Cielo del Mar y de un maestro ayahuasquero de nombre Paolo Silva, tanto él como Del Oso fueron preparados para participar en una ceremonia. El psiquiatra abandonaría la experiencia ante la dureza de los efectos físicos, pero el afamado periodista navarro llegaría hasta el final. De los cuatro objetivos de Benítez, dos tenían que ver con «viajes de la conciencia» susceptibles de ser verificados. El primero, volar casi diez mil kilómetros desde Brasil hasta una ciudad del País Vasco, «“penetrar” en un domicilio concreto e intentar “ver” si en el suelo de una de las habitaciones había sido depositado un objeto que, obviamente, yo no debería conocer hasta acabada la experiencia», escribe Benítez. El segundo experimento era bastante similar, aunque en este caso la banisterina, el alcaloide que contiene la ayahuasca, debía llevar a los experimentadores hasta Madrid para recorrer un domicilio concreto que le había sido propuesto a Benítez por un miembro del equipo cuya identidad no trascendió, y «“descubrir y describir” un regalo efectuado por mi confidente a la familia que habitaba la casa». El conjunto de la dura ceremonia y de toda la experiencia es narrado al detalle por Juan José Benítez en la obra reseñada, a la que remitimos para completar esta breve mención. En un momento dado, Benítez se percibe fuera de su cuerpo, flotando sobre la cabaña, y emprende un vuelo vertiginoso con algo que se asemeja a un cuerpo, más ligero, capaz de sentir y ser atravesado por el aire. Al instante empezó a descender y vislumbró las luces de una gran ciudad. «Y “supe” que era Lisboa. “Instantes” después “abordaba” el Gran Bilbao. Y “volando” a la altura de las farolas fui a situarme frente a la casa “elegida”. Ni se

me ocurrió “abrir” las puertas. Como lo más natural del mundo “atravesé” cristales y maderas, penetrando en el interior de la vivienda.» Tras recorrer pormenorizadamente la vivienda y sentirla de forma muy especial, en un dormitorio encontró en el suelo una fotografía y se percató de que la mujer que dormía en la habitación tenía el pelo mucho más largo de lo que él recordaba. Desde allí partió hacia el domicilio madrileño, que alcanzó y exploró aunque ignoraba por completo dónde se encontraba y cómo era. Al día siguiente, y con respecto al primer experimento, «fue suficiente una llamada telefónica a la dueña de la casa, en Bilbao, para verificar que, en efecto, esa madrugada, en el piso de uno de los dormitorios, el misterioso y desconocido objeto depositado en el suelo había sido ¡un retrato en color! Que cada cual saque sus propias conclusiones... En cuanto al segundo “experimento”, el acierto fue igualmente total. Mi compañero de equipo, al escuchar la descripción de la vivienda madrileña, quedó desconcertado. ¿Cómo era posible que pudiera hablarle hasta de los palos de golf que adornaban las paredes?».

De entre las abundantes e increíbles experiencias que narra el antes citado Douchan Gersi, resultan especialmente llamativas las proezas que atribuye a una supuesta sociedad secreta con la que aseguró haber tomado contacto en Haití. Se refiere a ella como *Hombres Voladores* precisamente por su capacidad para «volar», ya sea desmaterializándose en un punto y recomponiéndose en otro distante o bien dejando su cuerpo físico en un lugar y proyectando un doble a otro. Gersi narra anécdotas recogidas en primera persona de misioneros católicos que presenciaron tales hazañas, en las que los haitianos eran capaces de transportar objetos con absoluta normalidad. Incluso él mismo, según escribe, presenció uno de estos viajes realizado por uno de los más importantes líderes de los hombres voladores, al que se refiere con el nombre de Saint-Germain. Al parecer, en la habitación de un hotel de Gonaive, el haitiano atravesó una pared y a continuación viajó por espacio de media hora hasta Puerto Príncipe, a trescientos kilómetros de distancia, a la casa de un amigo. «Y desapareció de pronto ante mis ojos, desmaterializándose por completo. No era un proceso lento; las partes del cuerpo no se volatilizaban una detrás de otra. No. Desapareció entero y de inmediato, en un abrir y cerrar de ojos (...).

Exactamente treinta y dos minutos después de su desaparición, reapareció. Se materializó junto a la cama y llevaba un cuaderno pequeño donde yo acostumbraba a tomar notas sobre el contenido de las cintas grabadas, un cuaderno que nunca llevaba conmigo cuando salía de Puerto Príncipe, porque temía perderlo.»

Con bastante anterioridad, Eliade y otros autores habían destacado que en la indumentaria de los chamanes y figuras equivalentes en otras regiones ajenas a Siberia y Asia Central, abundaban y destacaban elementos ornitológicos, como plumajes o intentos explícitos, en toda la indumentaria, de imitar un ave. Esto estaría relacionado precisamente con sus viajes y vuelos chamánicos, que en ocasiones realizaba ayudado por espíritus que él era capaz de llamar y poner a su servicio, subiendo por cuerdas, escaleras mágicas, etc. No perdamos de vista también que hay casos contemporáneos de desdoblamiento astral en los que los sujetos se sienten asistidos por manos invisibles, que ellos pueden ver o sólo sentir, que tiran de ellos o los empujan para ayudarlos a salir de su cuerpo físico y moverse en el astral. Robert Monroe, un referente del viaje astral en el último medio siglo al que el lector verá citado varias veces en este libro, describió este tipo de presencias con mucha frecuencia, pero no ha sido ni de lejos el único en hacerlo en tiempos recientes. También hay casos en los que el chamán viaja ayudado de espíritus auxiliares que se presentan bajo la forma de animales, ya sea montando un caballo o una ballena, ya transformados en ave o serpiente, por citar apenas unos ejemplos.

Finalmente, y evitando extendernos más de lo necesario, sí creemos relevante compartir una interesante y novedosa aproximación al fenómeno del viaje chamánico, que además permite establecer puentes incluso con la arqueología, revelando el alcance que puede llegar a tener este fenómeno en la comprensión de ciertas incógnitas y comportamientos de las culturas que nos precedieron. Nos referimos a la propuesta de la conocida médico y antropóloga Marlene Dobkin de Rios, prestigiosa autora que desempeñó cargos como el de profesora de psiquiátrica clínica y comportamiento humano en la Universidad de California, firmando hasta el momento de su muerte, en 2012, decenas de trabajos sobre el fenómeno chamánico y el uso de psicotrópicos. Esta autora relacionó las famosas Líneas de Nazca y otros emplazamientos

americanos en los que es posible encontrar geoglifos gigantescos, trazados generalmente sobre grandes planicies, con la presencia de plantas alucinógenas en las culturas precolombinas que diseñaron las líneas. Tras verificar también que los motivos trazados sobre el desierto y otras grandes áreas estaban íntimamente vinculados con animales y símbolos de poder que también aparecían decorando cerámica y otros objetos, se aventuró a formular una hipótesis muy atrevida. Para ella, las Líneas de Nazca y los viajes astrales de los chamanes de las comunidades que las habían diseñado estaban conectados. Sin entrar a valorar si tales viajes chamánicos se producían realmente o eran el fruto de alucinaciones en estado de trance, esta antropóloga afirma que estos grandes dibujos que sólo podían ser vistos desde el aire actuaban como advertencia entre chamanes, al entenderse que estos hombres de poder sí «podían» verlos en sus viajes astrales. El chamán proyectaba con una perspectiva aérea el diseño de dichos animales y figuras, gracias a sus propios desdoblamientos y a otros efectos visuales que experimentaba durante sus éxtasis. «Las formas geométricas presentes en los movimientos de tierra —escribe la doctora Dobkin— pueden estar vinculadas a las formas geométricas de los patrones caleidoscópicos visionarios reportados por los usuarios de plantas psicodélicas. Estos terraplenes monumentales pueden haber sido construidos para advertir a los chamanes rivales de los poderes que tenían otros chamanes que controlaban un área determinada, así como para reafirmar el contacto sobrenatural y para mantener la solidaridad social.»

La idea es muy sugerente, y otros muchos investigadores la encuentran plausible y la extrapolan también a la utilidad y profundo simbolismo de los *ceques* incas, las llamativas líneas o vectores que partían de la ciudad de Cuzco, en Perú, y marcaban la ubicación de los santuarios o huacas. Al parecer los chamanes, en sus viajes mágicos provocados por la ayahuasca, podían ser guiados por estos ceques en su búsqueda de objetos o personas desaparecidas, o bien acudir a las huacas en las que podían morar los espíritus de los antepasados para «negociar» el uso de bienes tan preciados como el agua. Autores como el documentalista Tony Morrison han recogido tradiciones que apuntan a que precisamente por los ceques, en determinados días del año, caminan las almas de

los muertos. Como el lector puede comprobar, el alcance de nuestro fenómeno de desdoblamiento va mucho más allá de lo inicialmente imaginable.

Cartografiando el astral: anatomía del espíritu

Llegados a este punto, hemos caído en la cuenta de que tal vez, si nos dejamos inspirar por los enfoques predominantes en los autores que han abordado mucho antes que nosotros el desdoblamiento astral, tendríamos que haber comenzado por describir o al menos mencionar el hipotético plano o dimensión en los que transcurren esos viajes, así como la naturaleza del vehículo o soporte que podría utilizar nuestra conciencia durante la proyección astral. Nos movemos, evidentemente, en un terreno muy especulativo en el que cada escuela, doctrina, iniciado, profeta o autor que se ha ocupado del asunto, ha dado su particular visión de ambos aspectos. Desde un enfoque pragmático, este libro se centra en la experimentación con viajes dentro de nuestro mundo, el que conocemos, pero no es menos cierto, como hemos visto antes cuando nos referimos al chamanismo, que esos viajes pueden transcurrir por otros escenarios. De hecho, un autor pionero como Robert Monroe, fundador del Instituto Monroe y guía de miles de viajeros, distinguía en su imprescindible *Viajes fuera del cuerpo* entre viajar con su «segundo cuerpo» en «este mundo» y el hacerlo por otros mundos. Acertadamente usaba la expresión «Aquí y Ahora» para referirse al primero de los tres escenarios posibles por los que él, por lo menos, podía viajar en el astral.

«El Escenario I es el más creíble —escribe Monroe—. Lo componen las personas y lugares que existen verdaderamente en el mundo material y conocido en el mismo momento del experimento. Es el mundo representado para nosotros por nuestros sentidos físicos, el que la mayoría de nosotros estamos seguros de que existe. Las visitas al Escenario I, mientras se está en el segundo cuerpo, no deben contener seres, hechos o lugares extraños. Insólitos quizá, pero no extraños ni desconocidos. Si se da este último caso, la percepción queda distorsionada.» Luego volveremos con más detalles a los tres escenarios por los que este célebre viajero del astral vivió sus asombrosas aventuras.

Es evidente que la experiencia del viaje astral está íntimamente relacionada con ideas relativas a la supervivencia tras la muerte, la comunicación con el más allá, la reencarnación, etc., percepciones de trascendencia que parecen estar presentes de forma casi unánime allá donde miremos a lo largo del planeta y de la historia. La arqueología y la paleontología han demostrado sobradamente que ya en tiempos prehistóricos esa creencia era abrazada por el hombre primitivo, que generó enterramientos y rituales que fueron evolucionando en el neolítico y el paleolítico, revelando a ojos de los expertos ese anhelo o certeza que albergaban nuestros ancestros sobre algún tipo de existencia que les esperaba tras la muerte. Las ofrendas, los ajuares funerarios, la colocación de los difuntos orientados hacia un determinado punto o en posición fetal, la momificación de cuerpos, etc., apuntan, junto a santuarios rupestres y ciertos mitos que han perdurado durante milenios, a esa idea trascendente.

La universalidad de esa percepción o intuición que acompaña al ser humano desde tiempo inmemorial no admite discusión, por mucho que en los últimos siglos una mínima aunque dominante parte del mundo se haya vuelto obcecadamente racional y materialista. Un estudio del investigador y psicólogo Theodore Besterman, citado por el especialista británico en esoterismo David Christie-Murray, estimaba, tras analizar la cultura y creencias de más de un centenar de pueblos africanos, que en la inmensa mayoría anidaba esa idea de trascendencia. Tras la muerte del individuo, treinta y seis tradiciones apuntaban al regreso del difunto a la vida física como humano, en consonancia con el concepto de la reencarnación. Casi medio centenar asumían que ese retorno se producía a través de un animal de su fauna conocida y dentro de un orden jerárquico definido —a mayor virtud y abolengo del difunto, mejor animal y pedigrí—, mientras que una docena de pueblos planteaban otras formas variadas de supervivencia. «En el norte de Nigeria —escribe Christie-Murray—, las almas de los muertos habitan cerca de sus hogares, en las ramas de los árboles, esperando una oportunidad parar entrar en las matrices de las mujeres, y las mujeres ibinio, del sur de Nigeria, creen, de modo similar, que el espíritu de los niños penetra en las madres descendiendo desde los árboles más cercanos, las rocas o los

estanques, donde los espíritus de los muertos esperan el renacimiento.» Es apenas un ejemplo de los muchos que cita este autor, que incluyen ideas que nos resultan tan exóticas como la de los *betsileo* de Madagascar, que jerarquizan el retorno de manera que los nobles renacen como boas, los de clase acomodada como cocodrilos y los inferiores como anguilas. En Borneo, Oceanía, los *dyaks* consideran que tras varias existencias, el alma finalmente adquiere forma de insecto o planta de la jungla, mientras que entre los *inuits* de Alaska el alma requiere de al menos cinco encarnaciones terrenales para poder ir ascendiendo por otros tantos cielos. Igual de exótica, aunque con un punto poético, es la creencia de los *karens* de Birmania, en territorio asiático. Éstos «sostenían que el alma era una especie de crisálida que estallaba y extendía su contenido por los campos, fertilizándolos y pasando, a través del grano que se comían, a los cuerpos de los hombres y animales, y de ahí al fluido seminal, propagando así la nueva vida». Algo más convencional, si es que se puede usar un término así para el asunto que nos ocupa, es la creencia abrazada en las islas Célebes, en el Pacífico, por la cultura de los *poso alfures*, para quienes tres almas acompañan al cuerpo físico, identificadas como *inosa*, *angga* y *tanoana*, principio vital, intelectual y elemento divino respectivamente. El tanoana abandona el cuerpo por las noches, como aparentemente hace nuestro cuerpo astral, aunque casi nunca seamos conscientes de ello, pues ocurre mientras dormimos. Las creencias que precedieron al budismo en Japón, en las que es posible ver ciertas conexiones con el chamanismo más puro surgido en Asia Central y Siberia, hablan de un mundo de espíritus —kamis — que coexiste con el nuestro, algo que también encontramos en el Caribe, aunque con una marcada influencia africana, plasmada en una cultura tan apasionante como desconocida para el gran público, la vudú de tierras eminentemente haitianas.

Así lo vieron las antiguas civilizaciones

Celtas y germanos creían en un Paraíso como destino final de sus héroes y nobles, y en la sociedad egipcia es bien conocida la importancia que daban de forma cotidiana a la preparación de su vida en el Más Allá. Como apunta la egiptóloga española Milagros

Álvarez, «los egipcios concebían al ser humano como una amalgama de elementos que sólo podían separarse con la muerte. Tres de ellos estaban directamente vinculados con la materia: el cuerpo, la sombra y el nombre; y los otros tres asociados con el espíritu supraterrenal: el *ka*, el *akh* y el *ba*. Podemos decir que son las formas por las cuales se vive después de la muerte. Al *ka* se le consideraba la potencialidad, la fuerza vital de una persona que le acompañaba en la vida y en la muerte. (...) Tras la muerte, el hombre sufre un cambio de naturaleza y de forma de existencia que se expresa a través de esta noción del *akh*. (...) Cuando el muerto tenía que entrar en relación activa con los vivos, lo hacía como *akh*, de ahí que sea él quien figura en las historias de aparecidos y a quien invocan los vivos en sus cartas a los difuntos».

»La palabra egipcia para "alma", *ba*, representa un ave con cabeza humana (...) Se trataba de una especie de intermediario entre el cielo y la tierra, entre el mundo de los dioses y el de los vivos, ya que tenía movilidad y hacía posible que ambos se conectaran.»

Durante milenios, los egipcios tuvieron en uso un auténtico manual para desenvolverse en el más allá, el famoso *Libro de la salida al día* o *libro de los muertos*, que colocado en los enterramientos junto al cuerpo del difunto contenía la información necesaria para salir bien parado de su viaje espiritual.

Por su parte, los griegos imaginaron el Hades como el espacio en el más allá al que van las almas, con los Campos Elíseos como equivalente del Paraíso y el Tártaro como destino final de quienes merecían una eternidad mucho menos placentera. La aportación de los sabios griegos al problema del más allá, la supervivencia y la trascendencia es, evidentemente, mucho más amplia y profunda. Algunos expertos ubican en la escuela órfica, surgida hacia el siglo VI a.C., el origen de la percepción griega del alma y de su supervivencia a la muerte para volver a encarnar hasta purificarse. La influencia de esta escuela, al parecer, sería determinante en Pitágoras, de quien se dice que recordaba sus vidas pasadas, y a través de él también en Platón. Precisamente Platón, utilizando al personaje de Sócrates, aporta innumerables detalles de la supervivencia del alma y del viaje al otro mundo en su diálogo *Fedón*, cuyo subtítulo era *Sobre el alma*. En otro de sus diálogos,

Fedro, Platón se ocupa del destino de esa alma bajo el prisma de la reencarnación, que está regida por lo que los expertos en el mundo griego denominan «justicia distributiva», la Ley de Adrastea. Cuando el Alma es justa, vuela y atraviesa el universo, pero esa alma puede perder las alas y caer a la tierra desde el carro de los dioses, de tal manera que deberá tomar un cuerpo físico hasta en nueve variables, todo ello como parte de un ciclo de reencarnaciones que indefectiblemente dura diez mil años. Esos nueves roles a través de los cuales el alma tiene la oportunidad de volver a su origen son, según los describe en *Los mitos de Platón* el catedrático de la Universidad Complutense Marcos Martínez: «Uno, seguidor de la sabiduría, belleza, cultura y amor; dos, monarca respetuoso de las leyes o jefe en la guerra; tres, político, administrador u hombre de negocios; cuatro, atleta, entrenador, médico; cinco, profeta o autoridad en un ritual; seis, poeta o cualquier otro artista mimético; siete, artesano o agricultor; ocho, sofista o demagogo; nueve, tirano».

Píndaro, Perecides o Aristóteles también se ocupan, con mayor o menor profundidad, al igual que lo hicieron bajo la influencia griega los filósofos y pensadores romanos, de la inmortalidad y la doctrina de la metempsicosis, el fenómeno que lleva a esa esencia inmortal a encarnar también en otros seres vivos.

La inmensa mayoría de los lectores estarán familiarizados con la idea que de la supervivencia tras la muerte se tiene en el hinduismo, donde conceptos como reencarnación y karma son omnipresentes. Las almas individuales —*atman*— en su forma encarnada como ser vivo —*jiva*— aspiran a depurar su karma y mejorar, para ir purificándose existencia tras existencia hasta regresar a su origen, Brahma, el principio supremo y absoluto del que son expresiones. Las sucesivas reencarnaciones pueden llevar al individuo a formas humanas, animales, vegetales o minerales, pudiendo volver también como deidades.

En el budismo, el jainismo y el taoísmo encontramos también bien presente la idea del alma y de la necesidad de ir purificándola, así como en las tres grandes religiones, judaísmo, cristianismo e islam. Es evidente que el mayor o menor desarrollo de esa geografía del más allá y de ideas como el Juicio Final, el Paraíso o la reencarnación varía de una a otra, y que también lo hace en el seno

de cada una de ellas en función de la línea de pensamiento dominante en cada época y de quién interpretase ciertos pasajes de sus libros o tradición sagrada. Un ejemplo nos lo brinda el cristianismo. Aunque hoy tenemos una idea bastante esquemática de ese más allá en el pensamiento cristiano, con un cielo, un infierno, un purgatorio devaluado y una hoy por hoy inasumible resurrección de la carne al Final de los Tiempos, no siempre parece haber sido así. Al respecto, el sacerdote francés François Brune, mundialmente conocido por sus investigaciones sobre la supervivencia tras la muerte y la comunicación con el más allá, aclara que «en realidad, en la tradición judía, que era la de Cristo y sus apóstoles, jamás se había considerado el alma como inmaterial. Durante muchos siglos pudieron aparecer y desaparecer muchos matices, pero siempre bajo esta constante: el alma, la *nephesh*, era un cuerpo animado, consciente, dotado de la personalidad del ser vivo. Un cuerpo formado por otra materia más ligera, menos densa, más sutil. Se creyó durante siglos que este concepto procedía simplemente de una especie de limitación, de una incapacidad congénita del pensamiento hebreo —demasiado primitivo, demasiado concreto— para elevarse al nivel de abstracciones filosóficas. Muchos piensan hoy que se trataba más bien de ser fieles a la realidad, cosa que nosotros no supimos apreciar». Quienes estén tentados de cuestionar el peso y validez de las afirmaciones y de la nutrida información que sobre esa otra dimensión aporta Brune en obras como *Los muertos nos hablan*, conviene que recuerden que uno de los pilares del cristianismo, san Pablo, ya incluye en sus cartas algunas alusiones en la misma dirección. Hablando de la resurrección, en Corintios 15:44 leemos: «Se siembra un cuerpo animal y resucita un cuerpo espiritual. Si hay cuerpo animal, lo hay también espiritual».

Le ahorraremos al lector más detalles al respecto porque podemos caer en el error de desviarnos de nuestro objetivo. Sin pretender ser exhaustivos, los ejemplos citados nos permiten hacernos una idea acerca de cómo el ser humano, a lo largo del tiempo, ha percibido y asumido que era «algo más» que un cuerpo físico, y que ese «algo más» sobrevivía a la muerte de su soporte perecedero y transitorio. Esta idea es crucial, puesto que es más que probable que haya surgido o se alimentase durante milenios de

experiencias como el desdoblamiento astral. Tener esa vivencia y poder compartirla, reflexionando individual y colectivamente sobre ella, parece ser un buen camino para llegar a la idea de la supervivencia tras la muerte.

Aura, biofotones, prana, etc., ¿huellas y ladrillos del astral?

Con seguridad, algún lector compartirá con el autor de estas líneas el vértigo que nos provoca la idea de que los viajes astrales los realiza nuestra «alma». Ideas o conceptos como «alma» y «espíritu» se nos antojan demasiado trascendentes o profundos como para manejarlos con frivolidad. Puede que sea exactamente eso, el alma, lo que conduce a la conciencia más allá de nuestro cuerpo físico durante el desdoblamiento, o que como muchos sostienen, alma, conciencia y espíritu sean la misma cosa y las distinciones sólo se produzcan en una esfera semántica. Es posible. No obstante, debemos reconocer que el vértigo se atenúa bastante si nos limitamos a pensar en el viaje astral como una experiencia curiosa y enriquecedora en la que nos servimos, como instrumento, de algo que no sabemos muy bien lo que es y que en algún momento alguien llamó doble astral. Esta idea de doble astral, cuerpo sutil o cuerpo de luz, como vehículo energético en el que viaja nuestra conciencia o parte de ella, parece tener cierta relación con un concepto que nos resulta bastante familiar y menos «religiolizado», el de aura. El aura sería, de acuerdo con una creencia ancestral y con las descripciones de miles de sensitivos, místicos, médiums y clarividentes, el campo energético que impregna y rodea al ser humano. Como asertivamente explica en *Anatomía del espíritu* la periodista y teóloga Caroline Myss, famosa por su afinada intuición, «el cuerpo físico está rodeado por un campo energético que abarca el espacio que ocupan los brazos extendidos y toda la longitud del cuerpo. Este campo es a la vez un centro de información y un sistema perceptivo muy sensible. Mediante este sistema estamos en constante “comunicación” con todo lo que nos rodea, ya que es una especie de electricidad consciente que transmite y recibe mensajes hacia y desde los cuerpos de los demás. Estos mensajes que entran y salen del campo energético son los que percibimos los intuitivos». En esencia es un doble energético, de una densidad mucho menor

que el cuerpo físico, una especie de cuerpo de luz de coloración y densidad variable. El aura, que rodea al ser humano y que parece ser visible de manera innata para ciertas personas, y para el conjunto de los mortales a través de cierto entrenamiento, vendría a ser realmente, según la opinión de los psíquicos y ocultistas, el cuerpo astral cuando está unido al físico. Al estar solapados e interconectados, sólo se podría percibir el contorno energético que sobresale algunos centímetros del cuerpo físico. El antes mencionado François Brune no tiene inconveniente en relacionar ideas como la del aura con conceptos para él incuestionables como el del cuerpo espiritual. «Lo que yo deduzco —escribe— de los testimonios del más allá es que nuestros cuerpos espirituales brillan de una forma rara, con una luz que no captan nuestros ojos de carne. Esta luz es brillante y se corresponde desde ahora y a lo largo de nuestra evolución futura con el grado de espiritualidad y las disposiciones interiores de cada uno de nosotros.»

El concepto del aura está tan universalmente arraigado y cuenta con tantos testimonios que resulta complicado negar su existencia aun cuando todavía falten verificaciones científicas e instrumentales adicionales que disipen las dudas que persisten sobre su «realidad». Para muchos autores, el halo o nimbo que aparece rodeando la cabeza al representar a Jesús, la Virgen, los ángeles y santos del cristianismo, y que también aparece en otras religiones, sería precisamente una expresión de esa aura de la que hablamos, un envoltorio energético y parcialmente luminoso en nuestro plano físico que podría tener mucho que ver, si es que no se trata de lo mismo, con lo que en la parapsicología científica se denomina Efecto Kirlian o Efecto Corona.

Este fenómeno descubierto accidentalmente en 1939 por el matrimonio Semyon Davidovich Kirlian y Valentina Kirlian, mientras trabajaban con campos electromagnéticos en el Hospital Alma-Ata de la antigua Unión Soviética, y que fue muy investigado en los años sesenta y setenta del siglo XX, consiste básicamente en la detección fotográfica de un halo luminoso alrededor de dedos, manos, pies, plantas y objetos inanimados diversos. Ese curioso halo aparecía incluso, prácticamente completo, en hojas mutiladas, haciendo pensar a los investigadores que podía existir un doble energético que perduraba como un molde aun cuando físicamente

la planta no estuviese completa. En contraposición a esta atrevida propuesta, los más críticos sostienen que el «efecto fantasma» de las hojas cercenadas está generado simplemente por la reutilización de las placas usadas al tomar la foto kirliana de la hoja completa. Aunque la explicación más racional es que se trata de un efecto eléctrico provocado por la interacción de la descarga de alta tensión con el sudor, el agua contenida en el objeto fotografiado y la presión que se ejerce sobre la placa fotográfica usada, se han realizado numerosos experimentos que apuntan hacia otros horizontes íntimamente vinculados con el supuesto campo energético que todos poseemos. Los soviéticos, que trabajaron mucho este terreno, llegaron a relacionar el efecto kirlian con el concepto de «cuerpo bioplasmático», un eufemismo equivalente a la idea de cuerpo astral pero convenientemente —en un entorno comunista— desprovisto de la carga «espiritual» de otras denominaciones. Los Kirlian investigaron el fenómeno durante más de cuarenta años, pero no fueron los únicos. Victor Inyushin, de la Universidad de Kirov en Alma-Ata, Kazajistán, trabajó profundamente sobre este asunto con su colega el biofísico Víctor Adamenko, corroborando efectos como el de la corona fantasma o una más que interesante correlación con los meridianos y puntos de acupuntura. El efecto también sería investigado en los países occidentales, con especial notoriedad por la parapsicóloga Thelma Moss en Estados Unidos, quien comprobó, al igual que otros colegas, que la bioluminiscencia era especialmente intensa en las manos de los sanadores y en aquellos objetos, hojas, semillas, etc., que habían sido manipulados por éstos con la intención de «magnetizarlos» o cargarlos de energía.

Tampoco podemos dejar de mencionar aquí las investigaciones iniciadas en los años treinta del siglo pasado por el profesor de Anatomía de la Facultad de Medicina de la Universidad de Yale Harold Saxton Burr en el terreno de la bioelectricidad y los campos electromagnéticos que genera el ser humano y todo ser vivo. Burr experimentó de forma rigurosa en este terreno, bautizando a este envoltorio como «Campos L», de *life*, vida, y proponiendo la existencia de subcampos en órganos o sistemas del cuerpo que estaban en equilibrio con el campo general. Estaba convencido, y algunos de sus estudios van en apoyo de ello, de que se podía

diagnosticar el estado de salud física y emocional o la evolución orgánica en procesos de convalecencia y curación observando las variaciones en el potencial eléctrico de dichos campos. De la misma manera, para un ojo médico esas variaciones podían indicar la amenaza de una enfermedad o trastorno emergente que podía ser prevenido y tratado por los especialistas. Sus mediciones las realizaba, y se pueden realizar hoy en día, a través de voltímetros convencionales, por lo que sus experimentos fueron replicados muchas veces con éxito incluso por quienes no aceptaban la interpretación de los resultados que hacía Burr. Algunos colegas suyos como el doctor Louis Langman, de la Universidad de Nueva York, verificaron las variaciones de voltaje en mujeres afectadas de cáncer de útero, algo que también comprobó en pacientes psiquiátricos el médico Leonard J. Ravitz, en Yale. Para el descubridor de los Campos L, el campo electro-dinámico es una suerte de matriz o molde que hace posible la formación de los organismos y su mantenimiento dentro de un patrón u orden a lo largo de la vida. Esta idea, curiosamente, encaja muy bien con el concepto de «periespíritu» que veremos más adelante, cuando nos refiramos a la visión espírita del mundo astral. Se haría muy largo mencionar aquí otros muchos estudios que apuntan directa o indirectamente hacia la existencia de un tipo de energía, medible y ponderable, en la que puede estar la clave de ese doble astral o vehículo con el que supuestamente contamos y en el que viaja nuestra conciencia. Citemos apenas un par de ejemplos más. El biólogo ruso y profesor de histología Alexander Gavrilovich Gurwitsch habló de ello en la década de los veinte al describir la existencia de un campo electromagnético —lo llamó energía mitogénica— en los seres vivos que determina su forma y crecimiento, siendo con ello precursor de la idea de los «campos morfogenéticos» y «campos mórficos» popularizados por Rupert Sheldrake. Estos campos mórficos y su solvente defensa por parte de Sheldrake han protagonizado una de las más duras y duraderas controversias científicas en la frontera de lo inexplicable, en las que han sido la diana de virulentos ataques. Según el propio autor, estamos ante «campos de forma; campos, patrones o estructuras de orden. Estos campos organizan no sólo los campos de organismos vivos sino también de cristales y moléculas. Cada tipo de molécula,

cada proteína por ejemplo, tiene su propio campo mórfico —un campo de hemoglobina, un campo de insulina, etc. De igual manera, cada tipo de cristal, cada tipo de organismo, cada tipo de instinto o patrón de comportamiento tiene su campo mórfico. Estos campos son los que ordenan la naturaleza. Hay muchos tipos de campos porque hay muchos tipos de cosas y patrones en la naturaleza...». ¿Están estos campos relacionados con el doble astral? ¿Están hechos de la misma «materia» que ese cuerpo sutil que somos capaces de proyectar? Quién sabe.

En tiempos mucho más recientes cabe mencionar el trabajo del alemán Herbert Fröhlich, de la Universidad de Liverpool, quien propuso la existencia de las ahora llamadas Frecuencias Fröhlich, provocadas por vibraciones en las proteínas que harían posible que las células cooperasen unas con otras. La complejidad de los hallazgos de Fröhlich excede el alcance de este libro, pero en esencia nos vuelven a poner sobre la pista de patrones energéticos asociados al ser humano de importancia hasta hace poco ignorada.

A todo ello se han sumado interesantes estudios sobre los biofotones, partículas de luz generadas por nuestro cuerpo a nivel celular. La luz es energía y está demostrado que somos capaces de generar luz, de manera que a estas alturas no debería extrañarnos tanto la idea de que algo así como un campo energético o aura forme parte de lo que somos. Hay muchos estudios sobre este tema, la mayoría realizados en Japón y Alemania, que revelan que las zonas del cuerpo que más biofotones emiten son los ojos y las manos, o que la mayor o menor emisión de esa bioluminiscencia está en estrecha relación con la salud y los estados de ánimo. En este sentido son destacables los estudios del biofísico alemán Fritz Albert Pop, del Instituto Internacional de Biofísica, quien descubrió en los años ochenta, y demostró experimentalmente, que todas las células emitían una radiación lumínica débil que podía servir de comunicación entre ellas, de tal forma que células similares brillaban en la misma frecuencia transmitiéndose información. Una de las conclusiones más prácticas que Albert Pop planteó —además de la médica, dado que detectó variaciones en la emisión de luz en función de la salud del sujeto— fue la utilización de su hallazgo en el terreno de la alimentación, al determinar que los alimentos frescos emitían más luz que los radiados, en conserva o congelados.

Años más tarde, en 2005, Mitsuo Himamatsu, del Laboratorio Central de Investigación de Hamamatsu Photonics, también en Japón, realizó un descubrimiento similar al descrito, midiendo la emisión de fotones de las manos, los dedos, la frente, los ojos y las plantas de los pies. En este estudio, la presencia de oxígeno elevaba la emisión de fotones, al igual que el incremento de la temperatura logrado mediante procedimientos como frotarse las manos, algo que llevó a Himamatsu y a su equipo a plantear que el origen de la luz podría estar en reacciones químicas a nivel de la piel. También comprobó que la emisión de fotones era menor en personas enfermas.

Finalmente, en 2009, Masaki Kobayashi, experto en fotónica médica del Instituto de Tecnología de Tohoku, y sus colegas Daisuke Kikuchi, de la Escuela Universitaria de Ciencias Farmacéuticas de Tokio, y Hitoshi Okamura, del Departamento de Ciencias del Cerebro de la Universidad de Kobe, realizaron nuevas mediciones de esta bioluminiscencia y apuntaron que la luz emitida por el cuerpo es demasiado débil como para ser percibida a simple vista, del orden de mil veces más débil, motivo por el que su equipo usó cámaras ultrasensibles basadas en principios criogénicos que manejan temperaturas de hasta –120 ºC, capaces de detectar incluso un solo fotón. No estamos por tanto ante la detección de calor propia de los populares sistemas de infrarrojo, sino de luz situada en el rango visible aunque en proporción muy débil, de tal manera que los biofotones generados por las células del cuerpo humano no guardan correlación alguna con la temperatura corporal ni con el incremento de la microcirculación. De hecho, los investigadores descartaron este punto superponiendo el mapeado de luz biológica con el logrado por infrarrojo a partir de la temperatura corporal; desecharon la relación y además demostraron que en la zona de mayor emisión térmica del cuerpo, a la altura del cuello, los biofotones son casi inexistentes. El estudio permitió comprobar oscilaciones sumamente interesantes en la emisión de luz a lo largo del día. Por ejemplo, detectaron emisiones débiles a primera hora de la mañana y el punto álgido en torno a las cuatro de la tarde, para después descender paulatinamente, sugiriendo una conexión con los ritmos biológicos. Sin duda estamos ante un terreno interesante, que puede tener mucho que ver con la idea del aura,

dado que, aunque estos fotones no sean visibles en condiciones normales, no hay que descartar la posibilidad de que personas con mayor sensibilidad puedan verlos, o que incluso ciertos sujetos generen más fotones, como si de luciérnagas de tratase.

Tal y como cuentan místicos y clarividentes, el aura tiene una serie de densidades y colores que aportan información sobre el estado de salud del individuo, su equilibrio mental y emocional, su evolución espiritual, etc. Las enfermedades y trastornos, antes de manifestarse en lo físico, lo hacen primero en esa dimensión energética, de manera que sería posible diagnosticar de forma preventiva a través de la lectura del aura, e incluso sanar en lo físico mediante la sanación en el plano energético. Esa conexión podría estar relacionada con la conciencia dual descrita por los viajeros del astral, un estado en el que los sujetos son capaces de sentir simultáneamente su cuerpo físico y las sensaciones de éste estando fuera de él, mientras se desenvuelven con gran lucidez en su vehículo astral, reteniendo todas sus vivencias al reintegrarse.

A grandes rasgos, en la conexión e influencia descendente desde los planos más sutiles hasta los más densos se encuentra la base de la llamada medicina energética y vibracional, en la que se trabaja manipulando la energía sutil e invisible del ser humano para lograr equilibrarla, desbloquearla o limpiarla, y que eso se traduzca a nivel físico en la desaparición de la enfermedad. La cristalización de esa recomposición energética se llevaría a cabo a través de las diversas modalidades de imposición de manos que existen, técnicas que oscilan desde los tradicionales pases magnéticos hasta el llamado «toque terapéutico», pasando por el emergente reiki. También veríamos ese aparente efecto terapéutico que se puede ejercer sobre el organismo desde el astral o los planos sutiles en prácticas como la oración, la radiónica, la llamada cirugía energética o psíquica, los remedios florales tipo Bach, los cristales y gemas, etc. Ese efecto equilibrador sobre el doble energético y desde éste sobre el físico se obtendría también por medio de la música y el sonido, a través de la meditación, el yoga o de modalidades marciales como el tai chi o el chi kung, y evidentemente también a través de la acupuntura. Para esta conocida terapia, que forma parte de la medicina

tradicional china, existe un entramado energético en el ser humano que lo recorre íntegramente, como lo hace el sistema nervioso o el circulatorio. A través de los canales de energía, los meridianos, esa energía vital llamada qi o chi fluye manteniendo la salud, que se ve afectada cuando se producen bloqueos o desajustes. Actuando con agujas, moxas o presión sobre dichos bloqueos, con un profundo conocimiento de los itinerarios que sigue esa energía, se devuelve la salud al individuo. El chi es equivalente al prana del hinduismo, energía universal y natural que lo forma e impregna todo, y que se concentra y proyecta en los llamados chacras, las siete ruedas y centros de energía distribuidos de forma ascendente a lo largo de la columna vertebral. Cada chacra parece corresponder a un cuerpo energético y el trabajo de apertura de estos centros conlleva, no como objetivo pero sí como consecuencia, el despertar de ciertas habilidades que llamaríamos «paranormales». Son los llamados *siddhis*, supuestos logros o habilidades que se activarían en los seres humanos preparados y que van desde el cambio de tamaño corporal hasta el control de la mente de otros, pasando por ver a través del tiempo, resistir el dolor o adquirir el *manah-javah*, que no es otra cosa que desplazarse allí adonde el pensamiento quiera, nuestro viaje astral. Los centros energéticos se abrirían y con ellos diferentes niveles de conciencia y «poderes» gracias al ascenso del *kundalini*, una potente energía que en estado latente yace en el primer chacra.

Conviene tener muy presente que por regla general, en todas estas terapias, disciplinas o doctrinas que acabamos de mencionar importa muy poco si ese campo energético es realmente un doble capaz de salir del cuerpo y moverse con autonomía y conciencia o algo más estático y anclado al cuerpo físico, dado que lo que estos métodos persiguen es un efecto benéfico y ponderable sobre el cuerpo material. Pero no cabe duda de que es una forma, algo indirecta, de sumar apoyos a la hora de objetivar el doble astral.

Linga-sharira, periespíritu y mundos astrales

El *Linga-sharira* sería, dentro de la tradición yóguica, el cuerpo simbólico, el equivalente a nuestro cuerpo astral. Las referencias más clásicas a este cuerpo se atribuyen a Valmiki, un legendario sabio que enseñó al príncipe Rama las verdades espirituales una vez

que éste comenzó a experimentar el desapego, según recogería el texto *Loga-vásica*, de unos mil años de antigüedad. Valmiki está considerado, con bastante más criterio, como el autor del conocido y más antiguo *Ramayana*, por lo que tal vez no sea precisamente el hombre que escribió el *Loga-vásica*. A este escenario, que se nos puede antojar algo confuso, hay que añadir la inmemorial existencia de diversas tradiciones sagradas y escuelas de la India que nos hablan de ese doble energético, cuerpo astral, sutil o etéreo, configurando una tradición milenaria que inspiraría importantes movimientos esotéricos y herméticos surgidos a caballo entre los siglos XIX y XX. La occidentalización y, en opinión de algunos, desvirtuación de esa tradición y prácticas sagradas hindúes sería especialmente notoria en la teosofía de Helena Petrovna Blavatsky, autora y movimiento que el lector encontrará mencionados en diferentes momentos de este libro.

En todo caso y a modo orientativo, en el hinduismo se considera que el ser humano, al margen del alma, tiene tres cuerpos: el cuerpo bruto o sthula sharira, el cuerpo astral o linga sharira y el cuerpo casual o karana sharira. El cuerpo bruto es lo que llamamos cuerpo físico y está integrado o compuesto por los cinco elementos básicos: akash (vacío), vayu (aire), agni (fuego), jal (agua) y prithvi (tierra). Por su parte, el cuerpo astral o vital es el vehículo de la energía prana; contiene los circuitos de energía «nadis», a los que antes hicimos mención, y es el medio que utiliza el alma para abandonar su envoltorio físico en el momento de la muerte. Este cuerpo astral rodea al físico, en él «viven» la mente y el intelecto y está dotado de sentidos y cualidades astrales equivalentes a los del cuerpo material, pero mucho más sutiles y amplios, de manera que se puede ver o bien oír con los ojos del astral de forma mucho más intensa que con los ojos y los oídos físicos. Finalmente, el cuerpo casual sería el vehículo de la conciencia, la puerta de entrada a la conciencia superior, donde se acumulan las experiencias de las vidas terrenales.

Otra visión amplia e interesante del mundo astral y del vehículo que permitiría viajar a nuestra conciencia nos la brinda el espiritismo, y en concreto el espiritismo que sigue la obra del

francés Denizard Rivail, más conocido como Alan Kardec, fundador allá por el año 1858 de la *Sociedad Parisiense de Estudios Espíritas*. Lejos de la visión simplista que todavía perdura sobre el espiritismo, y que ha llevado a reducir esta doctrina a una reunión en penumbra de un grupo de crédulos en torno a la figura del médium de turno, Kardec catalogaba el espiritismo, como acertadamente apunta el psicólogo y profesor de la Universidad Central de Venezuela Jon Aizpurua en su libro *Fundamentos del espiritismo*, «como ciencia filosófica de consecuencias morales, es decir, una doctrina de triple carácter: ciencia, filosofía y moral; nunca, como puede colegirse, una religión. Naturalmente, el espiritismo es una variante específica y definida del espiritualismo filosófico». El problema, obviamente, como decimos, está en el hecho de haber trivializado lo que es una forma de vida para millones de personas en todo el mundo, basada en principios como la existencia de un Dios, de los espíritus y la capacidad de relacionarnos con ellos, o de conceptos que ya hemos visto como el karma y la reencarnación. Popularmente se confunde la figura de los médiums y el fenómeno de la mediumnidad con el espiritismo, que evidentemente están relacionados pero en absoluto son sinónimos. Se puede dar, y de hecho se da con mucha frecuencia, mediumnidad fuera del espiritismo. La doctrina espírita estructurada o codificada por Kardec a partir de las aportaciones de diversos médiums que canalizaban espíritus incluye abundante información sobre el más allá, la relación entre los vivos y las almas desencarnadas, códigos morales y, como es lógico, sobre la anatomía sutil del ser humano. Y ese aspecto es precisamente el que nos interesa a los efectos de este libro. El ser humano se compondría de tres partes esenciales: el cuerpo físico; el alma o parte indestructible que piensa, ama e individualiza al ser humano; y el periespíritu, el equivalente al cuerpo astral y el que como vehículo del alma la mantiene unida al cuerpo físico durante una existencia terrenal o encarnación. Alma y espíritu serían conceptos equivalentes, aunque los espíritas usan el primero para referirse al espíritu cuando está encarnado y el segundo cuando se produce la muerte y se desliga del cuerpo físico.

Siguiendo la autorizada voz de Jon Aizpurua en materia espírita: «En tanto que el cuerpo físico descansa, el espíritu puede salir del cuerpo, vagar a su alrededor o alejarse, encontrarse con otros

espíritus, bien sea encarnados pero en desdoblamiento o desencarnados, manteniendo sin embargo, su vínculo con el organismo por medio de un cordón fluídico, pudiendo llegar a producirse el fenómeno de la bilocación, en el cual puede llegar a hacerse físicamente visible a otras personas, y percatarse de cosas o acontecimientos que allí se desarrollan. Esa aparición es por lo general, de poca concreción, inconsistente y fugaz, y corresponde a la condición denominada por Kardec de "agénere". Al retornar al cuerpo físico, puede o no recordar lo que ocurrió durante el desdoblamiento. Muchas veces, no recuerda con exactitud los hechos, sino imágenes simbólicas de ellos, como también acontece en los sueños».

El periespíritu no se separa nunca del espíritu, lo envuelve incluso después de la muerte y es el vehículo que permite al espíritu tener acceso a las experiencias físicas a través del cuerpo durante la vida. Nos hemos referido al cuerpo astral como un doble del cuerpo físico, pero en el espiritismo se matiza esta idea y se invierten los papeles, de forma que el cuerpo físico es realmente el doble del periespíritu, que actúa como un molde que rige los procesos biológicos desde las fases embrionarias del ser humano. Al respecto, Aizpurua señala que el periespíritu es «la idea directriz, el molde organizador que orienta la urdimbre o trama de los procesos genealógicos, fisiológicos y genéticos que se desarrollan desde el estado de mórula hasta que se produce el desprendimiento definitivo del embrión del seno materno».

La «materia» o «fluidos» de los que está hecho el periespíritu o cuerpo astral, siempre según las revelaciones que los propios espíritus han dado a los espiritistas, presenta una serie de capas o áreas que varían en densidad en función de si se trata de zonas más pegadas al cuerpo físico que al alma, estando empapado el periespíritu de un fluido universal equivalente al qi o al prana que ya hemos mencionado cuando hablamos de la anatomía sutil en las culturas china e hindú. Este doble es semimaterial, generalmente invisible aunque con la capacidad de hacerse visible, de gran plasticidad y por ello muy maleable y elástico. Al parecer vibra constantemente y tendría características electromagnéticas; son las cualidades mencionadas y otras muchas las que permitirían el fenómeno de la mediumnidad, a partir de la «expansibilidad» de los

sentidos del sujeto, del contacto entre el periespíritu del médium y el de la persona desencarnada, o del desdoblamiento que permitiría a otro espíritu ocupar transitoriamente el cuerpo físico del médium.

La teosofía, que mencionamos páginas atrás y que viene a ser un enrevesado cuerpo de conocimiento esotérico surgido en el siglo XIX, nutrido de diversidad de fuentes que incluyen las ideas espiritistas que hemos mencionado, conceptos tomados del orientalismo, el hermetismo occidental, el mundo del misticismo y la religión, así como de la ciencia emergente en su tiempo, propuso a través de su creadora-compiladora Madame Blavatsky una anatomía sutil en la que los seres humanos veníamos de serie, es decir de nacimiento, con siete cuerpos o principios que ella subdividió en una *Triada Superior* y un *Cuaternario Inferior*. La triada es inmortal y estaría compuesta por el mónada o sustancia primigenia, la inteligencia y la mente. Por su parte, el cuaternario, de condición mortal, lo conformarían los principios kama-manas, cuerpo astral, cuerpo vital y cuerpo físico. Ambas secciones, superior e inferior, se mantenían conectadas formando una unidad a través de un enlace o puente que equivaldría al cordón de plata al que ya nos hemos referido, puente que Blavatsky llamó *antakarana*, inspirándose en la tradición hindú y el sánscrito.

De la misma forma que la teosofía se nutrió de cuantas fuentes pudo, el movimiento se convirtió, debido al inusitado éxito y simpatías que despertó en Europa y Estados Unidos, en fuente de inspiración para la creación de numerosas sociedades con características bastante similares. La mayoría ofrecía versiones alternativas, más dinámicas y en sintonía con el desarrollo de las ciencias, tanto de la historia de la humanidad como del origen de la vida y el destino del ser humano, ocupándose de responder a inquietudes trascendentales y espirituales, frecuentemente como sustitutas de las religiones tradicionales. Es así que aparecen descripciones diversas de mundos invisibles y de planos astrales, así como de aspectos energéticos, sutiles e inmortales del propio ser humano, en su mayor parte revelados a los líderes de los movimientos teosóficos por guías, maestros o hermandades espirituales superiores, cuando no recogidos directamente por

dichos líderes en el transcurso de estados alterados de conciencia o, incluso, de viajes astrales.

Entre los personajes clave de la época de Blavatsky que hablaron con mayor o menor profundidad del doble astral y que parieron una abundante bibliografía encontramos a Alice Bailey, canalizadora, entre otros guías espirituales, de *El tibetano*; la inconformista y combativa por causas sociales Annie Besant, que lideró la Sociedad Teosófica tras la muerte de su fundadora; su propio compañero, el clérigo y fundador de la Iglesia Católica Liberal Charles W. Leadbeater, quien al parecer viajaba en astral, junto a Besant, a escuelas de aprendizaje superior y escribió, en su condición de presunto clarividente, tratados sobre el aura o los chacras cuya influencia sigue vigente; o Rudolf Steiner, tal vez el de mayor talento y el más respetado en la actualidad.

Leadbeater fue especialmente prolífico en el tema que nos ocupa. En su obra *El plano astral*, visiblemente influenciada por las ideas del espiritismo que triunfaban en su época, comienza por describir las diferentes dimensiones por las que discurre la existencia en nuestro sistema solar, planos a los que ciertos individuos pueden acceder, como se supone que era su caso. «Los nombres dados a estos planos —escribe este autor— considerados en orden de materialidad desde el más denso hasta el más sutil, son: físico, astral, mental, búdico, nirvánico, monádico y ádico. Estos dos últimos están todavía tan lejos de nuestra capacidad conceptiva, que de momento podemos prescindir de ellos. Conviene advertir que la materia de cada uno de estos planos o mundos difiere de la del inmediato inferior en análogo modo, aunque de muchísimo mayor grado, a cómo los gases difieren de los sólidos. En efecto, los estados de materia que llamamos sólido, líquido o gaseoso son meramente las tres subdivisiones inferiores de la materia física.» De hacer caso a este autor, el plano astral estaría a su vez subdividido en siete subplanos, aunque todos ellos compartirían dos características esenciales: la capacidad que tienen sus habitantes para modificar su aspecto y sorprender al humano que accede a ese plano y que la visión en el astral es muy diferente y mucho más amplia que en el mundo físico. A este respecto, Leadbeater apunta que «en el plano astral se ven los objetos de todos lados a la vez, y el interior de un sólido es tan visible como la superficie. Así no es

extraño que un visitante inexperto tropiece con dificultades para comprender lo que realmente ve, y que se le agrave la dificultad al expresar su visión en el inadecuado lenguaje de los idiomas corrientes. Uno de los más frecuentes errores de la inejercitada vista astral es la permutación de las cifras de un número y leer por ejemplo 139 en vez de 931 o 931 en vez de 139». Curiosamente, otros viajeros como Monroe y Oliver Fox hablan, en sus experiencias astrales, de ciertas dificultades para leer correctamente. De hecho, en el caso de Fox, si intentaba leer algo o trataba de hablar o tocar algo, corría el riesgo de frustrar la experiencia y terminar con el viaje.

Este autor, además, hace una descripción detallada de lo que nos podemos encontrar en el mundo astral, de sus habitantes. Remitimos al lector interesado en la particular visión de este ocultista a la lectura de la obra mentada *El plano astral*, de manera que aquí apenas mencionaremos a esa *ciudadanía* para aplacar levemente la curiosidad que el asunto haya podido despertar. Existen tres grandes grupos, los habitantes humanos del mundo astral, los habitantes no humanos y los habitantes artificiales. En el primer grupo tenemos a los encarnados o vivientes, que acceden al mundo astral teniendo también una existencia física, como suponemos será el caso de la mayoría de los lectores, y a los desencarnados o muertos, que ya no viven en el plano físico.

Entre los vivientes tenemos cuatro clases, «los adeptos y sus discípulos; el individuo psíquicamente desarrollado, pero no sujeto a la guía de un adepto; el individuo vulgar, y el mago negro y sus discípulos». En cambio, en el grupo de los desencarnados contamos nada menos que con nueve variantes, que incluyen a los *nirmânakâyas*, entidades muy evolucionadas y raros en el astral; los «discípulos» en espera de reencarnación, también difíciles de encontrar; el «hombre ordinario» tras la muerte, que permanece en el astral en función de su moralidad, evolución y apego a lo físico; la «sombra», que vendría a ser una suerte de doble en descomposición de aquellos humanos que superan el astral, compuesto por desechos de las subcapas del cuerpo astral y de las inferiores del mental; el «cascarón», que Leadbeater define como «el cadáver astral en el último grado de desintegración, cuando ya no le queda ninguna partícula de materia mental»; el «cascarón

vitalizado»; los «suicidas» y víctimas de accidentes; «vampiros y lobos»; el «mago negro» y sus discípulos.

El segundo gran grupo de este censo astral, como vimos, está constituido por los habitantes no humanos, donde hay cuatro variedades: la esencia elemental perteneciente a nuestra evolución; el cuerpo astral de los animales; los espíritus de la naturaleza; y los devas.

Finalmente, al tercer y último grupo pertenecerían los elementales formados inconscientemente, los elementales formados conscientemente y los llamados elementales artificiales humanos.

¿Visitando mundos paralelos?

Sin perjuicio de que necesariamente volvamos, en lo que resta de libro, a recurrir a sus valiosas experiencias y reflexiones, entendemos interesante completar ahora la visión que del plano astral y sus habitantes aporta el viajero astral Robert Monroe, que antes citamos parcialmente, y desarrollar los someros apuntes que hemos dado hasta ahora. Recordemos que Monroe deja claro en su libro *Viajes fuera del cuerpo* que sus recorridos astrales se desarrollaban en tres planos diferentes. El «Escenario I» se corresponde, según sus experiencias, con el mundo físico, de manera que lo que él denomina segundo cuerpo viaja por nuestro mundo tal cual lo entendemos, aunque con la capacidad de percibirlo con mayor amplitud, superar sus barreras físicas, etc. Monroe reconoce que para él éste es el único escenario en el que entendía que se podían realizar experimentos que de forma externa y objetiva permitiesen obtener pruebas de la realidad de sus viajes. Éste sería el caso de experimentos que Monroe afrontó con desigual éxito como el de describir escenas que sucedían en otros lugares, visualizar imágenes, palabras o cifras seleccionadas y custodiadas de forma impoluta por los investigadores, etc. La idea subyacente en ese libro, y también en este que ahora maneja el lector, es precisamente conseguir tener la experiencia del desdoblamiento controlado en este escenario.

El siguiente plano es el «Escenario II», que dicho autor considera el medio natural del segundo cuerpo, y que entendemos debe ser el mundo o plano astral al que se refieren los ocultistas, un territorio

en el que el pensamiento juega un papel fundamental como elemento creador de experiencias, escenarios, comunicación, etc. Estamos ante una especie de mundo virtual en constante transformación en el que, como sentencia de forma muy gráfica este autor, «las Preferencias atraen a las Preferencias». Con su particular estilo, Monroe advierte que: «La mejor presentación del Escenario II es sugerir una sala con un rótulo en el dintel de la puerta: "Por favor, revise aquí todos los conceptos físicos". Si acostumbrarse a la idea de un Segundo Estado es una experiencia incómoda, el Escenario II puede ser difícil de aceptar. Seguro que produce efectos emocionales en la medida en que modifica seriamente lo que hemos aceptado como realidad. Es más, muchas de nuestras doctrinas religiosas e interpretaciones subsiguientes quedan abiertamente en cuestión. (...) Está habitado, si se puede decir así, por entidades con diversos grados de inteligencia con las cuales es posible la comunicación».

Por último, Robert Monroe, quien por cierto sistematizó un método o técnica para aprender a viajar por el astral basada en todas sus experiencias, que más adelante comentaremos, describió un último territorio, el «Escenario III». La inmensa mayoría de los relatos de este viajero del astral se salen de lo que uno está habituado a escuchar cuando alguien nos narra algún lugar visitado de forma convencional. Recordemos la dificultad que se presenta, y que previsiblemente se nos presentará, para expresar lo que vivimos, lo que se ve, se oye y se siente en las experiencias de desdoblamiento. Teniendo en cuenta todo ello se podría decir sin reservas que el Escenario III era un mundo paralelo en el que Monroe, cuando viajaba, podía vivir a través del cuerpo de un habitante de ese mundo. Simplemente se metía dentro de ese cuerpo, desplazando la «identidad», el «alma» o la «conciencia» de esa otra persona. De alguna manera era una posesión, o algo muy similar a lo que experimentan los médiums, aunque en este caso era Monroe quien hacía de espíritu. Nuestro protagonista se dio cuenta de que siempre que accedía a este mundo paralelo se producía una secuencia de acontecimientos muy concreta: notaba la vibración o aceleración habitual previa a la salida de su segundo cuerpo; realizaba un giro o rotación con ese cuerpo sutil de 180 grados, de forma que su doble se colocaba boca abajo, enfrentado a su cuerpo

físico, que estaba tendido boca arriba; y tomaba contacto y penetraba por un agujero que le llevaba a esa otra dimensión, algo que se podría interpretar como un portal o brecha entre mundos. Ese tercer escenario «resultó ser un mundo de materia física casi idéntico al nuestro —escribe Monroe—. El medio natural es el mismo. Hay árboles, casas, ciudades, personas, objetos y todos los demás elementos de una sociedad razonablemente civilizada. Hay casas, familias, empresas y personas que trabajan para ganarse la vida. Hay carreteras por donde transitan los vehículos. Hay trenes y vías».

En sus visitas a este mundo alternativo descubrió que la gente se organizaba de forma muy similar a como lo hacemos nosotros. Se casaban, estudiaban, tenían hijos, se divorciaban, etc. Experimentaban, en suma, un abanico de situaciones y emociones muy similares a las nuestras. Las calles eran más anchas que las terrestres y los vehículos también parecían ser más amplios, lentos y con una organización o distribución interna diferente a los terrestres. Al parecer se abastecían energéticamente de una manera desconocida. «El desarrollo científico es muy peculiar. No hay ninguna clase de aparatos eléctricos. La electricidad, el electromagnetismo y cosas por el estilo son inexistentes. No hay luz eléctrica, teléfono, radio, televisión ni energía eléctrica. No existe combustión interna, gasolina ni petróleo como fuente de energía. Sin embargo, se utiliza energía mecánica.» Para no extendernos más de la cuenta diremos que en sus viajes astrales a este mundo Monroe llegó a vivir casi una vida paralela. Al cabo de unos pocos viajes, se automatizó su condición de huésped, entrando en el cuerpo y viviendo la vida de ese otro individuo con el que al parecer tenía cierto parecido físico. Aunque no lo dice explícitamente, da a entender que las «posesiones» incidieron de forma negativa en la vida normal de su anfitrión, al menos en el ámbito familiar. Generaban situaciones de amnesia al ser desplazado el anfitrión de su propia vida por la conciencia de Monroe, o bien manifestar comportamientos infrecuentes en situaciones rutinarias para el anfitrión y su entorno, pero desconocidas por completo para Monroe. Éste se veía obligado a improvisar, y aunque salía airoso en alguna ocasión, generaba perplejidad y posiblemente problemas en la mayoría de los casos, al

estilo de la ficción de las comedias que tantas veces hemos visto en el cine en las que las identidades y los cuerpos de dos personas se intercambian.

La verdad es que las experiencias de Monroe en este Escenario III parecen bastante excepcionales y sería una sorpresa que las experimentase algún lector convertido en viajero astral. Buscando respuestas a sus singulares vivencias, el autor especulaba con varias posibilidades: «Podría ser un recuerdo, racial o de otro tipo, de una civilización física terrestre anterior a la historia conocida. Podría ser otro mundo terrestre situado en otra parte del universo, accesible de alguna manera mediante manipulación mental. Podría ser un duplicado antimateria de este mundo físico terrestre, donde somos lo mismo, aunque diferente, enlazados pieza a pieza por una fuerza que rebasa con mucho nuestra comprensión actual».

Ejercicio 2. Aprendiendo a visualizar

Nuestro primer ejercicio ha consistido en aprender a relajarnos, una práctica que como ya indicamos será altamente beneficiosa en nuestras vidas, con independencia de que intentemos o no viajar en el astral.

De acuerdo con los datos expuestos y otras experiencias que iremos viendo, la mayor parte de la información que se retiene durante los desdoblamientos parece ser visual, imágenes, y en segundo lugar auditiva, palabras, sonidos, etc. A estas alturas también debemos tener claro que resulta complicado expresar lo que se experimenta, traducirlo en palabras, en especial por el hecho de que las cosas generalmente se ven, se escuchan y se perciben de forma algo diferente. Los ocultistas, yoguis, etc., hablan de sentidos astrales, y hemos de entender que algo así debe considerarse como plausible en la medida en la que nuestros órganos visuales se quedan apaciblemente recostados con el resto de nuestro cuerpo físico cuando se producen los viajes. No olvidemos además que la gente dice que puede ver en todas las direcciones de forma simultánea, por lo que ese dato ya debería ser suficiente para entender que la visión es diferente. Aunque procesamos en imágenes, en sonidos, etc., es

obvio que toda esa información no nos llega a través de los sentidos convencionales. La interpretación escéptica de este fenómeno hace intervenir, en la vivaz recreación de la salida y desplazamiento fuera de nuestro cuerpo, a nuestra imaginación y al inagotable almacén de información sensorial que tenemos en nuestra memoria. Así pues, tanto si optamos por la objetividad como por la subjetividad del fenómeno, nos vendrá bien calibrar nuestra capacidad para visualizar, entrenarnos para «ver» con la mente. Será beneficioso a la hora de acelerar ciertos ejercicios que nos conducirán a la proyección, como es el caso de la técnica de la Puerta Pineal de Oliver Fox o las sugeridas por Lobsang Rampa, aunque también nos será muy valioso a la hora de retener y verbalizar lo observado en esas experiencias. Lo podemos asumir como el entrenamiento de un «músculo» que se ejercita y está en forma, o incluso como unas lentes de visión perfectamente calibradas, capaces de permitirnos ver con mayor profundidad y definición. La mayoría de los proyeccionistas consideran que tener cierta práctica en visualización ayuda de forma muy especial en el proceso del desdoblamiento inicial y también en los desplazamientos cuando ya se dominan las salidas. Adiestrarse en este terreno no le llevará mucho tiempo. Bastará con ir introduciendo sencillos ejercicios de visualización mientras se practica la relajación. Por ejemplo, como vimos antes, durante la pauta respiratoria que se use en la relajación se puede imaginar que al inspirar el aire, éste es de color blanco brillante o cualquier otro tono que nos guste, y que recorre o impregna todo el cuerpo a medida que se van llenando los pulmones.

El practicante puede probar también a realizar la relajación siguiendo una cuenta atrás, de diez a cero, visualizando cada uno de los números con cada inspiración.

También le aconsejamos que, ya sea practicando la relajación concienzudamente o bien en momentos en los que pueda estar recostado o acomodado en su sofá, pruebe a dejar volar su imaginación y se vea saliendo de su cuerpo, desprendiéndose como un doble y merodeando por su casa. Intente visualizar su casa, sus rincones preferidos, etc. Puede

probar a imaginar cómo sale de su casa y recorre los alrededores, ya sea caminando o volando.

Rampa, en su obra Tú, para siempre, recomienda este tipo de visualización como medio preparatorio cuando escribe: «Imagine que está esforzándose por sacar de sí mismo otro cuerpo; imagine que la forma espectral del cuerpo astral está empujando para separarse del cuerpo físico. Lo sentirá subir, de forma parecida a como asciende un pedazo de corcho hacia la superficie del agua; lo sentirá separarse de sus moléculas carnales. Se producirá un hormigueo muy ligero, y después llegará un momento en que dicho hormigueo cesará casi totalmente. Tenga cuidado en este momento, porque el siguiente movimiento será un estremecimiento, a menos que cuide de evitarlo, y si se estremece violentamente su cuerpo astral, volverá a caer bruscamente en el físico».

Quizá le cueste imaginar ese hormigueo, pero lo importante es que usted intente ser capaz de verse en esas situaciones mentalmente, recreándolas con el mayor detalle posible. A medida que practique le será más fácil conseguir visualizar lo que quiera, y cuando ponga en marcha los ejercicios de proyección, los podrá ejecutar con mayor facilidad. Una vez fuera, y aunque no conocemos muy bien los mecanismos, parece ser que esa habilidad visualizadora le será de gran ayuda. Recordemos las experiencias de Robert Monroe en su Segundo Escenario, donde «desear-imaginar» era estar o crear al instante.

Finalmente, y como algo que se puede hacer en cualquier momento, le recomendamos que haga visualizaciones exprés, algo tan sencillo como pensar en una «manzana verde» y visualizar una manzana verde, para después repetirse el ejercicio con «manzana roja» y verla de ese color, y así con «manzana azul», «manzana naranja», etc. Podemos probar con otros objetos o elementos, verlos como son y a continuación alterarles el color, el tamaño, la cantidad u otras características.

La proyección astral como fenómeno moderno

Hasta el momento nos hemos limitado a esbozar, con mayor o menor profundidad, una serie de ideas y aspectos que a nuestro juicio están relacionados con el desdoblamiento astral. Hemos visto que existe un buen número de términos para referirse tanto al fenómeno que nos ocupa como al «soporte» que en teoría lo hace posible. Para ello hemos entendido como necesario repasar someramente, con notables y comprensibles lagunas, dado que no es ése nuestro objetivo principal, las ideas que grandes y pequeñas religiones han tenido a lo largo de los milenios sobre el más allá y la supervivencia tras la muerte. Esas ideas siguen estando ahí, abrazadas y asumidas sin margen para la duda por millones de personas en todo el mundo, e ignoradas y combatidas, especialmente en los últimos siglos, por un creciente número de personas. Con independencia del crédito que cada lector les quiera dar, a nosotros nos sirven para dejar claro que esa parte sutil que actúa como vehículo de la conciencia en los viajes astrales está en estrecha relación con la creencia en la existencia y supervivencia tras la muerte de una parte inmaterial del ser humano. Básicamente, de existir algo que nos sobreviva, posiblemente tenga mucho que ver con lo que nos cuentan los viajeros del astral. De ahí que, como explicamos antes, uno de los primeros obstáculos a superar para el aprendiz de viajero sea controlar y vencer el pánico que le provoca verse a sí mismo en muerte aparente, al desdoblarse y abandonar momentáneamente su cuerpo físico. En este sentido, el ya mencionado Lobsang Rampa, cuyo verdadero nombre era Cyril Henry Hoskin y su identidad investigada mucho más prosaica que la que al parecer inventó para adornar sus libros, se muestra, a pesar de todo ello, tremendamente lúcido con este tema del miedo a la muerte. Como en tantos otros ámbitos, incluyendo el desdoblamiento astral, que es el que nos interesa en este libro, este controvertido personaje aportó técnicas, consejos y enseñanzas

considerados como muy estimables y eficientes por quienes los han puesto en práctica. Para no desviarnos de nuestro discurso, en relación con el miedo que se genera en los viajes astrales, reflexionaba de la siguiente manera:

«El miedo es la causa que impide a mucha gente el hacer viajes astrales. En realidad, como sabemos, el viaje astral es notablemente fácil; no exige ningún esfuerzo; resulta tan sencillo como el respirar y, con todo, muchas personas sienten miedo de practicarlo. El sueño es casi una muerte, un residuo de la muerte, que puede entrar dentro de la muerte en un sueño profundo, y nos sentimos curiosos por saber qué sucederá cuando la muerte, en vez del sueño, nos llame. Nos preocupa el caso de si durante el sueño alguien pueda cortar nuestra cuerda de plata y, por lo tanto, nos sobrevenga la muerte. Esto no sucede nunca, no hay peligro en los viajes al plano astral; el único peligro es el miedo mismo al peligro, miedo de lo que ya conocemos y, peor aún; miedo a lo desconocido».

La buena noticia es que frente a este obstáculo existe una primera y positiva consecuencia: quienes experimentan el viaje astral reducen considerablemente su miedo a la muerte, lo que redunda en una vida más plena. Esta conexión entre creencias religiosas en el más allá y desdoblamientos no es la única que se puede establecer. En un próximo capítulo veremos que una parte importante de la casuística relacionada con el fenómeno del viaje astral forma parte a su vez de la casuística de las llamadas Experiencias Cercanas a la Muerte. Y esto es sumamente interesante, dado que en las últimas décadas y en la actualidad, la mayor parte de las investigaciones serias que pueden conducir a la corroboración del fenómeno del desdoblamiento y proyección de la conciencia, se producen en el marco precisamente de este fenómeno que autores como el doctor Raymond Moody popularizaron a partir de 1975, con obras de referencia como *Vida después de la vida*. Como hemos dicho, volveremos sobre el tema.

Finalmente, y antes de proseguir, las páginas precedentes también nos han permitido aportar algunas primeras descripciones de las características del «doble astral», así como también de esas regiones o dimensiones por las que se supone puede moverse ocasionalmente nuestro otro yo. Chamanes, místicos y ocultistas han transitado ampliamente por esa geografía invisible, y al lector

no le debería resultar despreciable que un autor como el antropólogo Dean Shields, citado reiteradamente en la literatura especializada como vinculado a la Universidad de Wisconsin, encontrase el fenómeno del viaje astral en un 95% de las casi setenta culturas no occidentales que investigó hasta 1978. En casi el 80%, el viaje astral se producía durante el sueño. Como vimos, rastreando en tradiciones antiguas, ya fuesen éstas inspiradas o fruto de procesos de observación empíricos, y chequeando en investigaciones realizadas en el último siglo en la frontera de la ciencia, percibimos cierta «base energética» en la que, con todas las reservas, se puede sustentar la idea del cuerpo astral, llámese qi, prana, aura, efecto kirlian, cuerpo bioplasmático, biofotones, etc.

Obviamente, al hablar del viaje astral nos hemos movido hasta el momento, y lo continuaremos haciendo en la mayor parte de este libro, en el terreno de su supuesta existencia, con todas las dudas y cuestionamientos que ello implica. No obstante, en otro capítulo veremos lo que tiene que decir el ala más crítica de la ciencia, explicando los argumentos que utiliza a la hora de desmembrar y hacer desaparecer nuestro cuerpo astral, reduciéndolo a una mera y vacía ilusión generada por nuestra química cerebral y por los más diversos procesos psicológicos. En cualquier caso, antes de llegar a ese punto nos queda aún mucho camino por recorrer. Nuestra próxima parada nos permitirá conocer las investigaciones pioneras en este terreno, sustentadas muchas de ellas en las experiencias de personas que demostraron una facilidad extrema para desdoblarse.

Viajeros VIP

«Todo fue muy inesperado, pero impregnado de una inexplicable sensación de naturalidad que me serenó. El día había sido muy agitado y me costó conciliar el sueño, pero eso ya había sucedido otras veces, por lo que ignoro si ésa fue la causa de lo ocurrido. Sencillamente me desperté con un sonido penetrante de vibración, como una aceleración, y me vi despegándome de mi cuerpo, elevándome. Me desconcertó, pero soy muy cerebral y de inmediato me estaba preguntando cómo era posible que pudiese ver mi cuerpo tumbado en la cama y el techo de la habitación simultáneamente..., lo que dejaba atrás y lo que tenía por delante. Al instante fue como

si ese ejercicio intelectual me ayudara a focalizar o enfocar mi “conciencia” o “visión”, de manera que comencé a observar de una forma más convencional. Contemplé mi cuerpo, la habitación..., y con tan sólo pensarlo, instantáneamente estaba en el punto de la casa que quería. Me sentía en un cuerpo vaporoso, pero fui incapaz de verlo. Aun así intenté meter una “mano” en el acuario para ver si sentía el agua o si los peces reaccionaban, me pareció buena idea, pero en ese momento saltó la alarma de un coche en la calle e inmediatamente estaba por fuera de mi casa observando lo que ocurría. Aquello me incomodó y me asustó un poco, y de inmediato estaba metida en mi cuerpo y con el corazón a mil.»

Así transcurrió el primer episodio del largo y vigente historial de experiencias extracorpóreas de Cecilia L.M., una doctora en ciencias químicas a quien el fenómeno que nos ocupa se le presentó sin avisar. «Ahora lo controlo y lo utilizo —nos confesaba— y he conocido a otras personas con experiencias similares, pero hablo poco del asunto para evitar discusiones estériles en las que alguien que no lo ha experimentado te intente convencer de que lo que tú misma has vivido, no es real.»

El caso de Cecilia es un buen ejemplo de la arbitrariedad con la que se puede manifestar este fenómeno, así como de la variedad de sensaciones y reacciones que se pueden llegar a tener cuando se experimenta el desdoblamiento astral. Como suele ocurrir en un alto porcentaje de ocasiones, esa primera experiencia fue espontánea —de los casos estudiados por el anestesiólogo Jean-Jacques Charbonier, el 94% fueron espontáneos—, pero al cabo del tiempo esta mujer de mente analítica, acostumbrada a «creer» sólo en aquello que se podía demostrar y describir mediante fórmulas matemáticas, terminó identificando las señales que le indicaban que estaba en condiciones de proyectar su conciencia si así lo deseaba. En su caso concreto, sus viajes astrales eran mucho más sencillos si estaba físicamente agotada, agotamiento no patológico sino asociado con un buen estado de salud, y la señal que la avisaba de que estaba «en pista y autorizada para despegar» era una especie de zumbido o ruido de fondo que comenzaba siendo intracraneal y se transformaba en vibración por todo el cuerpo cuando,

conscientemente, «aceptaba viajar». Este cansancio físico se podría conectar, aunque de forma extrema, con la necesidad manifestada por otro viajero del que nos ocuparemos de inmediato, Ed Morrell, de estar sometido a una insoportable tortura física para poder salir en astral.

Otro ejemplo de la variedad de sensaciones y percepciones que se pueden experimentar al vivir estas experiencias nos lo brinda el doctor A.S. Wiltse, quien vivió en sus propias carnes un desdoblamiento astral en el que tuvo percepciones muy particulares. Él mismo lo publicó en la revista médica *Saint Louis Medical and Surgical Journal* y el fenómeno se produjo en el transcurso de unas graves fiebres tifoideas que padeció, lo que equivale a una situación de enorme estrés en la que la vida se ve seriamente amenazada. Según parece, tras enderezar las piernas y acomodar los brazos sobre el pecho, Wiltse quedó inconsciente por espacio de cuatro horas, tumbado y al cuidado de otro médico, S.H. Raynes. En un momento dado, nuestro protagonista «despertó», por llamarlo de alguna manera, tomando conciencia de una clara escisión con su cuerpo físico. «Con todo el interés que a un caso así puede prestar un médico —escribe Wiltse—, contemplé las maravillas de mi anatomía corporal, en la cual se desplegaban los tejidos, que pude distinguir uno por uno. Yo era el alma viva correspondiente a aquel cuerpo muerto. Observé el interesante proceso de la separación del alma y del cuerpo. Mediante cierto poder que sin duda no era mío, el "ego" era hamacado de acá para allá y balanceado como si de un niño en la cuna se tratase. En virtud de eso se rompió la conexión con los tejidos del cuerpo... Pude sentir y escuchar, me parece, la ruptura de innumerables pequeños hilos. Cuando esto finalizó, comencé a retirarme lentamente, desde los pies y en dirección a la cabeza... Por ésta me salí y quedé como flotando, moviéndome de arriba abajo y también de un costado a otro, como si fuese una pompa de jabón unida apenas a la pipa que le ha dado aire.»

Nuestro doctor terminó separándose completamente y cayendo al suelo, de donde se levantó y adquirió el tamaño y la forma normal de un hombre. Tenía la sensación de percibirse tenue, casi transparente, aunque de una tonalidad azulada. Y, curiosamente, desnudo. Entonces le pasó algo más curioso. Al darse la vuelta, su

codo etéreo tropezó con el brazo de otro médico que estaba físicamente junto a la puerta. «Para mi sorpresa, el brazo del individuo pasó a través del mío sin encontrar resistencia aparente. Las partes separadas volvieron a fusionarse sin que yo sintiese dolor alguno, tal como el aire se reúne con el aire. Rápidamente miré al médico para ver si había sentido el contacto, pero no dio señales de que así fuese. Continuaba con la vista fija en la cama que yo acababa de dejar. Miré yo también en aquella dirección y pude ver a mi propio cuerpo muerto allí tendido.» La experiencia terminó sin mucha complicación, sencillamente abrió los ojos y ya estaba, para su decepción, nuevamente en su cuerpo enfermo. El impacto fue tan enorme que a pesar de su débil estado de salud contó a los presentes lo vivido, dejando un buen puñado de testigos que corroboraron su testimonio.

Un tercer caso nos lo proporciona el notable parapsicólogo estadounidense Scott Rogo, sacado de sus propios archivos y reproducido en su revelador trabajo *El retorno del silencio*. Rogo investigó en laboratorio las experiencias extracorpóreas y hasta publicó una monografía sobre el tema. En agosto de 1975 su informante, que era estudiante, regresó a casa, como tantas otras veces, al mediodía, exhausto por las clases, dispuesto a dormir la siesta como casi todos los días. Sin embargo, sin previo aviso, aquel día fue diferente. «Comencé a sentir un extraño frío y empecé a temblar —explica el informante—. Me volví hacia un lado y en ese mismo momento comprendí que todo mi cuerpo estaba vibrando y que me encontraba casi paralizado. Me concentré en esas sensaciones y poco después perdí la conciencia un momento. Un instante más tarde estaba flotando en el aire, y otro instante después me encontraba de pie junto a la cama, mirándome a mí mismo. Di un giro abrupto (pero no caminé, simplemente deseé dar la vuelta) y traté de andar hacia la puerta de mi habitación, que conduce al pasillo. Al moverme me parecía estar deslizándome entre jalea, perdí el equilibrio un momento y casi me caí. Todo estaba emborronado por una especie de nube que envolvía una forma de color blanco que percibía como mi cuerpo. Un momento más tarde desperté en la cama. ¡Pero también entendí que no había estado realmente dormido!»

Los tres casos que hemos comentado de forma consecutiva

tienen características comunes y elementos que los particularizan. Estamos ante desdoblamientos que comienzan en un sueño, un estado de riesgo vital y un descanso rutinario respectivamente. Cecilia aludió a una vibración creciente en la salida en astral y a la inmediatez con la que se encontró fuera de su hogar al oír una alarma de un coche; el doctor Wiltse aseguró oír la separación de su cuerpo etéreo del físico, lo que se tradujo en la ruptura de pequeños filamentos, contemplándose como transparente y azulado; finalmente, el testigo de Rogo experimentó vibración, parálisis corporal y cierta torpeza en los movimientos. Es evidente que no siempre es así. Ya hemos dicho, y veremos con algunos ejemplos, que otros viajeros sienten una especie de clic y se ven fuera, algunos hablan de una sensación de entumecimiento, otros de calor, hormigueo, cambios en la percepción de la luz o efectos luminosos inusuales... O incluso, con bastante frecuencia, no hay sensaciones conscientes en estado de vigilia, simplemente durante un sueño se dan cuenta de que no están soñando, sino viajando en el astral. Éste es el caso, interesante y muy orientador, de Oliver Fox, un auténtico pionero en la investigación de este fenómeno.

Los sueños de conocimiento de Oliver Fox

El lector coincidirá conmigo en que la historia de Oliver Fox, pseudónimo de George Hugh Callaway, es muy reveladora y entretenida. Nuestro protagonista es considerado el primer autor que con cierto grado de rigor estudió el fenómeno de la proyección astral a través de sus propios desdoblamientos. Su formación como ingeniero e interés por la ciencia, así como su vinculación con la teosofía —la escuela o movimiento esotérico fundada por H. P. Blavatsky que tanta influencia, como hemos dicho, tuvo en el ocultismo a caballo entre los siglos XIX y XX—, se presentan en sus escritos hábilmente equilibrados a la hora de describir y explicar la naturaleza de unas vivencias que en su caso arrancan desde la infancia. En sus escritos le vemos dudando de la naturaleza de sus experiencias, buscando elementos que permitan definirlas como producto de su imaginación y creatividad onírica, o bien como vivencias objetivas y susceptibles de ser corroboradas por terceros. Le vemos haciendo constantemente de juez inflexible de sus propias

vivencias, compartiendo con humildad sus dudas. Sinceramente, la lectura de su libro *El viaje astral*, considerando que se trata de un diario de experiencias personales y por tanto en su mayoría inverificables y subjetivas, es de lo más recomendable. Leer la biografía astral de Fox es bastante más digerible y comprensible que acercarse al trabajo del afamado viajero astral Robert Monroe, del que ya hemos hablado y al que volveremos páginas más adelante. Su vocación poética y sólida formación prestan a su texto una exquisitez estilística debida, en gran medida, a sus innatas cualidades como escritor, su oficio y su vocación, que le llevó a publicar un buen número de cuentos en los que el misterio era un ingrediente habitual. Uno de los grandes referentes de este fenómeno, el prestigioso investigador psíquico Hereward Carrington, del que también hablaremos en breve dado que sus libros, con sus investigaciones y la casuística de otro gran explorador del astral, Sylvan Muldoon, fueron esenciales para la popularización del fenómeno, se refería al trabajo de Fox como «la única recopilación detallada y científica de una serie de proyecciones astrales conscientes y controladas por la voluntad que haya llegado alguna vez a mis manos». Aunque su libro no aparecería hasta el año 1938, Carrington aludía a los artículos que Fox había escrito para la revista *Occult Review* en los años veinte del siglo pasado.

Mientras en muchos viajeros la capacidad para desdoblarse se manifiesta en la edad adulta, frecuentemente tras sufrir algún tipo de trauma, estado alterado de conciencia o una etapa vital especialmente estresante, las habilidades de Oliver Fox parecen haber dado comienzo en la infancia. Nacido en 1885, al nordeste de Londres, tuvo una niñez marcada por la enfermedad, con largos períodos encamado, con fiebre y debilidad generalizada, acumulando entonces y durante su juventud sueños repetitivos de cierta extrañeza —pesadillas en muchos casos— en los que parecía ser capaz de «ver» o «sentir» en el astral. Incluso fue protagonista de algunos sueños premonitorios y de otros en los que se sentía transportado a «un maravilloso mundo celestial que mostraba los más impresionantes extremos de la belleza y la fealdad, de la atracción y de la repulsión, de la esperanza y la desesperanza. Este mundo estaba saturado de un glamour indescriptible, una atmósfera

aparentemente divina; de manera que, al despertar, sentía que había estado más cerca de Dios incluso en el infierno del sueño de lo que lo estaba en mi agradable habitación iluminada por el sol matinal».

Durante años, estas experiencias alimentaron su curiosidad, de manera que es comprensible que su conciencia e interés por lo que ocurría en sus sueños le llevasen, súbitamente, a ser consciente de que se encontraba en un sueño y tomar el mando de los mismos hacia los diecisiete años de edad. La clave, según descubrió y recomendó a cuantos le preguntaban sobre el tema, era estar alerta ante alguna incoherencia o anacronismo que se pudiese dar durante el sueño que delatase que, precisamente, no se estaba despierto. Los sueños están plagados precisamente de este tipo de elementos, pero no reparamos en ellos mientras soñamos, sólo lo hacemos cuando nos despertamos y repasamos algunas de las vivencias oníricas que somos capaces de recordar. Fox llamó a este tipo de vivencia «sueño del conocimiento», pero el lector se habrá percatado de que estamos ante los llamados «sueños lúcidos», un concepto que en aquellos años no se utilizaba. Parece difícil, sin duda, pero por lo visto, con una debida preparación, sustentada principalmente en el deseo de tomar conciencia de los sueños, se puede conseguir que nuestra mente despierte dentro del sueño. La mejor manera de entender ese despertar al sueño es acudiendo a la primera experiencia de Fox.

«Soñé que me encontraba de pie en la acera, delante de mi casa. El sol salía de la muralla romana, y las aguas de la bahía de Bletchingden brillaban bajo la luz matinal. Yo podía ver los altos árboles que hay en la esquina de la calle y la parte superior de la vieja torre gris que se alza más allá de los Forty Steps. En la magia de la luz matinal, la escena era enormemente hermosa, incluso entonces. La acera no era del tipo normal, sino que consistía en pequeñas piedras de un gris azulado, cuyos lados más largos formaban un ángulo recto con el bordillo blanco. Me disponía a entrar en la casa cuando, al mirar casualmente estas piedras, me llamó fuertemente la atención un extraño fenómeno pasajero, tan extraordinario que no podía creer lo que veían mis ojos: habían cambiado su posición durante la noche, ¡y los lados más largos eran ahora paralelos al bordillo! Entonces la solución vino a mi mente: aunque esta gloriosa mañana de verano parecía de lo más real,

¡estaba soñando!»

Nuestro protagonista se percató de que la orientación en la que estaban colocadas las baldosas de la calle, sorprendentemente, había rotado noventa grados, algo que en ese momento entendió como imposible de un día para otro, salvo que estuviera soñando. Con el paso de los años, en otro sueño en el que se veía apaciblemente con su esposa en el hogar conyugal, se dio cuenta de que estaba soñando al contemplar la acera de enfrente y ver que en vez de la hilera de casas que tenía que formar parte del paisaje, había una escena de campo abierto. Aunque todo era muy real, intentó convencer en el sueño a su esposa de que estaba soñando, para lo cual y no sin ciertas dudas se lanzó por la ventana para quedar flotando. Este tipo de detalles son los que Fox recomienda observar.

Volviendo al sueño de la calle, en el preciso instante en el que tomó conciencia del detalle de las piedras, ocurrió algo revelador y determinante para sus futuras incursiones en los viajes astrales. «Instantáneamente, la sensación de realidad se hizo cien veces más vívida. Jamás habían resplandecido el mar, el cielo y los árboles con tan magnífica belleza; hasta las casas más modestas parecían rodeadas de una mística hermosura. Jamás me había sentido mejor, más lúcido o más divinamente poderoso. Era una sensación exquisita, superior a cuanto puedan expresar las palabras; pero sólo duró unos instantes y me desperté. Según llegué a saber más tarde, mi control mental había sido vencido por mis emociones, de modo que el cuerpo cansado hizo valer sus derechos y me obligó a regresar. Entonces se me ocurrió una nueva idea, para mí, maravillosa: ¿sería posible disponer a voluntad de la gloria de aquel sueño? ¿Podría prolongar mis sueños?»

Sobra decir que lo consiguió. Digamos que se afinó, no sin gran dificultad, su capacidad para detectar esos elementos absurdos y decidir tomar las riendas del sueño, lo que le ayudó a probar otras cosas. Durante estos sueños tenía una conciencia dual, es decir, era consciente del sueño mientras interactuaba en el mismo, pero también sabía que estaba dormido en la cama y sentía el tipo de estímulos relacionado con esa situación. Se superponían las dos realidades, como aquellas fotografías anteriores a la era digital en las que aparecían dos escenas diferentes en la misma fotografía por

un error en el desplazamiento del carrete. Ante esta situación, en un momento dado decidió avanzar y probar lo que podía suceder si lograba centrarse y vivir exclusivamente la realidad onírica, dejando a un lado los estímulos y el escenario en el que reposaba su cuerpo físico. De esta forma, en uno de sus sueños decidió dar el paso, y tras sentir el característico dolor de cabeza a nivel pineal que le avisaba del límite que no debía cruzar, logró imponer su voluntad a costa del dolor, hasta que éste desapareció tras sentir una suerte de clic en la cabeza. Tal como lo cuenta Fox, parece que algo se desconectó, permitiéndole vivir con mayor libertad y amplitud el sueño en el que estaba inmerso. Ya no percibía su cuerpo y mundo físico, sólo el onírico-astral. Después, y lleno de temor ante la posibilidad de no poder despertar, terminó por regresar, volviendo a tener la misma sensación de encaje en su cabeza y experimentando la transitoria parálisis física o catalepsia que tan frecuentemente es relatada por los viajeros astrales. Con los años, este pionero dominó a la perfección los «Sueños de Conocimiento», proyectándose astralmente a través de ellos, aunque terminaría por descubrir que también podía desdoblarse en estado de vigilia, lo que le llevó a desarrollar la técnica de la «Puerta Pineal» que mencionamos páginas atrás y que luego describiremos. El afán experimentador de Fox y su sentido común le impulsaron a buscar fórmulas para corroborar la objetividad de sus vivencias, algo que sin ser definitivo, evidentemente, parece estar presente en algunos de los episodios que relata. Es el caso, por ejemplo, del sueño compartido que tuvo con un amigo y que relata en los siguientes términos:

«Yo había pasado la tarde con dos amigos, Slade y Elkington, y nuestra conversación se había decantado hacia el tema de los sueños. Antes de partir, acordamos encontrarnos, a ser posible, en Southampton Common, en nuestro sueño de esa misma noche. Yo soñé que estaba con Elkington en el Common, tal y como habíamos acordado, pero Slade no se presentó. Ambos sabíamos que era un sueño y comentamos la ausencia de Slade. Después el sueño terminó, siendo de una duración muy corta. Al día siguiente, cuando vi a Elkington, al principio no le conté absolutamente nada de mi experiencia, pero le pregunté si había soñado. “Sí”, replicó, “me encontré contigo en Common y supe que estaba soñando, pero

el viejo Slade no apareció. Sólo tuvimos tiempo de saludarnos y comentar su ausencia, luego el sueño terminó". Al entrevistar a Slade nos enteramos de que no había soñado nada, lo cual quizá explicaba su incapacidad de acudir a la cita».

¿Estamos ante una simple aunque curiosa casualidad inducida precisamente por haber acordado esa misma tarde realizar el experimento? Es bastante evidente que muchos sueños incorporan en sus tramas vivencias y elementos ocurridos durante el día. De hecho, los sueños se pueden programar para encontrar soluciones a cuestiones sobre las que podemos tener dudas, optimizar nuestro rendimiento intelectual, etc. Por tanto, es posible que ese sueño descrito por Fox fuese el producto de la expectativa, una recreación completamente carente de existencia y sentido astral. O incluso, haciendo una concesión al misterio, que se tratase de un sueño telepático. La realidad es que el sueño compartido habría sido menos interesante de haberlo vivido los tres, Fox, Slade y Elkington, pero el hecho de que sólo dos lo hicieran y recordaran que el tercero no estaba lo convierte en una anécdota sugerente.

Otros casos muy interesantes incluyeron la visualización del doble astral. Un colega teósofo de Fox, al que éste se refiere con el nombre de Barrow, le advirtió en una ocasión que le visitaría en astral. Esa noche, Fox se despertó y le vio en su propia habitación envuelto en un óvalo luminoso compuesto por capas de diferentes colores, tal vez el aura, aunque lamentablemente el propio Barrow no guardó recuerdo de la vivencia.

En otra ocasión, a nuestro juicio mucho más reveladora y espectacular, fue la que por entonces era su novia, Elsie, la que se proyectó en astral y se dejó ver en la habitación del viajero-investigador. Curiosamente, hasta la fecha Elsie se había mostrado abiertamente escéptica con respecto a las vivencias de Fox, lo que en una ocasión motivó una leve discusión que terminó con la determinación de la joven de visitarle en astral esa misma noche. Fox se lo tomó a risa y no dio la más mínima importancia al pretencioso arrebato de su incrédula novia. Sin embargo, ya en solitario y en su dormitorio, asistiría atónito a una experiencia inolvidable:

«De repente, apareció una nube con forma de huevo de una intensa luz blanca azulada. En medio de ella se encontraba Elsie, el

pelo suelto, en camisón. Parecía perfectamente sólida, de pie junto a una cómoda que había cerca del lado derecho de la cama. Así permaneció, mirándome con unos ojos tranquilos pero tristes, y pasando la mano por la parte superior y delantera de una caja que había sobre la cómoda. No habló».

Al día siguiente, como era de esperar, Elsie le comentó entusiasmada su visita, que había realizado tras desearlo con todas sus fuerzas. Al parecer, le bastó con poner toda su voluntad en el objetivo de proyectarse para lograrlo. En cualquier caso, la mente inquisitiva de nuestro autor sometió a la joven a un auténtico «tercer grado», interrogándola sobre cuantos detalles se le ocurrían. Al final, Fox se tuvo que rendir a la evidencia de que, contra todo pronóstico, su novia le había visitado astralmente la noche anterior. Logró describir en detalle su habitación, en la que nunca había estado y sobre la que nadie podía haberle hablado, ubicando las «posiciones relativas de la puerta, la cama, la ventana, la chimenea, el lavabo, la cómoda y el tocador». Detalló el lado de la cama y la posición en la que dormía, la existencia de un particular cojín muy anticuado, así como la de una caja negra japonesa y otra caja ubicada sobre la cómoda. A pesar de tantas y tan diversas experiencias como tuvo hasta el final de sus días, en abril de 1949, Fox consideraba que la evidencia más sólida que podía aportar del fenómeno de la proyección astral era precisamente el caso de su joven novia.

Aunque el «Sueño de Conocimiento» fue el método con el que se inició y realizó abundantes viajes, en 1908 Fox descubrió inesperadamente que podía viajar en astral sin estar dormido. Recostado sobre el sofá con los ojos cerrados, se dio cuenta de que estaba viendo el tapizado del sillón. En este estado que él llamaba «de trance», tan sólo tenía que desearlo y la salida en astral era inmediata, aunque lograr ese estado de relajación no era fácil y perderlo cuando se estaba en astral resultaba muy sencillo, interrumpiéndose con ello sus aventuras. Tal y como relata en su libro, su afán por investigar le llevó a probar la proyección de su doble por medio de la anestesia, concretamente a través de la inhalación de un algodón impregnado con una cucharada de cloroformo. De pronto «me pareció que era lanzado hasta las estrellas, y que un resplandeciente hilo plateado conectaba a mi ser

celestial con mi cuerpo físico. La conciencia dual era muy pronunciada. Cuando hablaba, me parecía que mis palabras viajaban por el hilo y eran pronunciadas por mi ser físico; pero el proceso era simultáneo, y yo podía sentir que me encontraba entre las estrellas y el sofá, todo al mismo tiempo».

Como ya indicamos, Fox desarrolló una técnica, que vendría a ser el tercero de los métodos, donde la proyección se producía a una velocidad vertiginosa. Volveremos con ella páginas más adelante.

La asombrosa historia de Edward Morrell o cómo viajar desde una prisión

Ya hemos visto cómo los viajes astrales parecen ampliar nuestros sentidos y situar a nuestra conciencia en un estado especialmente despierto, lúcido. Quienes los experimentan aseguran que son algo completamente real, que nada tienen que ver con los sueños, aunque pueda accederse a ellos a través de los mismos, como hacen los sujetos que dominan las técnicas del sueño lúcido. La conciencia parece plena, amplificada incluso, y se dan situaciones en las que el viajero en estado de desdoblamiento supera sus discapacidades físicas, ya sean permanentes o transitorias. Una persona ciega no tendría problemas para «ver», y alguien con problemas osteomusculares tampoco los presentaría a la hora de caminar, saltar, etc.

De todo ello pudo dar cuenta a comienzos del siglo XX Edward H. Morrell, un personaje al que la vida y sus malas decisiones llevaron a la prisión de San Quintín, en California, con una pena de cárcel. Parece ser que su verdadero nombre fue Delaney Brennan, pero con los años adoptó el de Morrell, posiblemente para distraer a quienes ya le buscaban por sus frecuentes tropelías. Nuestro protagonista viajó por el mundo y se metió en líos con frecuencia, aunque el que le llevó a la cárcel fue su complicidad en la fuga de un conocido y peligroso delincuente, Chris Evans. Hacia 1893, Morrell trabajaba de camarero y tuvo que ir a servir comida a la cárcel de Fresno, circunstancia que lo llevó a tomar contacto con Evans, quien tenía en jaque al ferrocarril del Pacífico Sur con sus constantes atracos. Al cabo de poco tiempo le ayudó a fugarse y protagonizó con el forajido una auténtica aventura que terminó con ambos detenidos y

encarcelados. Morrell fue condenado a cadena perpetua en la prisión californiana de Folsom, donde desde un primer momento, y por su presunta pertenencia a la Banda de Evans, fue el foco de duros castigos que en teoría debían servir como ejemplo para otros reclusos. Tiempo después, y a consecuencia de su participación en un intento de motín, sería trasladado a la prisión de San Quintín, el escenario de sus experiencias en astral. En este centro, Morrell se convertiría en un preso incómodo, tanto por su rebeldía como por su activismo a la hora de denunciar los abusos de los guardias y las carencias del sistema penitenciario. Se le acusó de otro intento de motín e incluso de tener armas escondidas. Ello le llevó a ser condenado, dentro de la propia cárcel, a pasar el resto de sus días en aislamiento, en una estrecha celda e incomunicado. Allí, al igual que a otros muchos presos problemáticos, a nuestro protagonista —conocido como el Hombre *25*, en alusión a la banda, y también como El incorregible—, se le aplicaba una medida de control y tortura silenciosa y gradualmente dolorosa y asfixiante: la chaqueta. Se trata de dos camisas de fuerza superpuestas y fuertemente ajustadas, a las que los funcionarios de prisiones arrojaban agua que al secarse hacía que el tejido encogiera y de esta forma comprimiera el cuerpo atrapado en ellas. No era extraño que los reclusos embutidos en esas camisas de fuerza y encerrados en pequeñas celdas aisladas, terminaran perdiendo la cabeza o incluso la vida. La agonía que provocaba aquel castigo llevó a nuestro protagonista a bautizarla como «la pequeña muerte». Temiendo por su vida, pasó sus últimos años de prisión en condiciones normales; llegó a ser jefe de administradores y en 1909 recibió un indulto sobre su cadena perpetua de la mano del gobernador de California Warren Porter. A partir de ese momento, su activismo se incrementaría exponencialmente. Se dedicó a denunciar los abusos y brutalidad del todo el sistema policial y penitenciario y a luchar por una reforma del mismo. Morrell daría detalles de todo ello en su libro autobiográfico *El vigésimo quinto hombre*, publicado en 1924, pero ya para entonces su vida y experiencias eran de sobra conocidas gracias al novelista Jack London, que había basado en ellas su novela *El vagabundo de las estrellas*, publicada en 1915. Todo apunta a que London había tenido noticias de Morrell cuando éste estaba aún en la cárcel, y que entonces habían comenzado una frecuente

relación epistolar que daría paso a una buena amistad cuando Morrell salió de prisión. En esta novela y en homenaje a Morrell, London incluyó en la trama a un personaje con su mismo nombre, que además es quien descubre y enseña la técnica del viaje astral a su compañero de prisión y protagonista de la versión novelada, Darrell Stilling. En un momento dado, Morrell revela a Stilling su secreto para sobrevivir a la tortura de la chaqueta:

«El secreto está en morir en la camisa, en tratar tú mismo de morir. Sé que aún no me entiendes, pero espera. Ya has visto cómo te entumeces en la camisa, cómo tu brazo o tu pierna se quedan dormidos. Eso no lo puedes evitar, pero puedes llegar a controlarlo. No esperes a que se te duerma una pierna. Ponte boca arriba, tan cómodo como puedas, y comienza a usar tu voluntad.

»Siempre debes pensar en esta idea y debes creer en ella ciegamente. Si no crees, no hay nada que hacer. Lo que debes pensar y creer es que tu cuerpo es una cosa y tu espíritu otra. Tú eres tú, y tu cuerpo es algo que no tiene importancia. Tu cuerpo no cuenta. Tú eres quien manda y no necesitas de tu cuerpo. Y una vez pienses y creas todo esto, has de ponerlo a prueba con toda tu voluntad. Has de conseguir que tu cuerpo muera. Comienzas con los dedos de los pies, uno a uno. Tratas de que tus dedos mueran. Deseas que mueran. Y si tienes fe y voluntad los dedos de tus pies morirán. Eso es lo más difícil, comenzar a morir».

Hay que tener en cuenta que las experiencias astrales de este personaje, tanto en la novela como en la autobiografía, apenas son anécdotas en el marco de unas obras que buscaban trazar una radiografía crudamente real de lo que sucedía en las prisiones. Por ello la mayoría de los lectores, la crítica del momento y la sociedad de entonces no entraron en demasiadas consideraciones sobre si se trataba de algo real y externo o de mecanismos de defensa de Morrell ante las torturas que recibía. En todo caso fue un veterano de San Quintín y superviviente de los castigos quien indicó a nuestro Hombre 25 que para sobrevivir debía dejarse morir, abandonarse físicamente ante la tortura. Fue así como, en las situaciones en las que la tortura física le ponía al borde del desfallecimiento y la pérdida del sentido, la conciencia de Morrell abandonaba su cuerpo, su celda y la prisión.

Thelma Moss escribía sobre el caso en los siguientes términos:

«Cuando los carceleros vinieron a soltar la camisa de fuerza, Morrell no dio pruebas de haber pasado por el suplicio. Se comportó de manera totalmente distinta a lo que era habitual, por lo que sus torturadores volvieron a colocarle la camisa, con el fin de quebrar su voluntad. Al constatar que no lo conseguían, volvieron a hacerlo una y otra vez. En cierta ocasión le dejaron allí durante ciento veinticinco horas consecutivas. Ignoraban que para Morrell aquello era una exquisita liberación, pues mientras duraba podía viajar a donde quisiese, observando hechos que él sólo, en ciertos casos, podía observar».

Curiosamente, cuando acabaron estos castigos físicos, en sus últimos años en prisión antes de ser liberado, los viajes astrales no volvieron a repetirse, como si resultasen imprescindibles los castigos físicos y las situaciones de crisis vital para desencadenar sus desdoblamientos. A fin de cuentas, experimentar «la pequeña muerte» era una liberación de las enormes presiones que padecía, de manera que al desaparecer éstas, esa liberación astral que le mantenía cuerdo y vivo ya no era tan necesaria. ¿Se trataba de ilusiones generadas por su mente para sobrellevar tan angustiosas situaciones? Un psicólogo conservador no dudaría ni un instante en afirmarlo. No obstante, lejos de resultar algo anecdótico, este tipo de requisitos ya han sido señalados por otros viajeros del astral. En las experiencias espontáneas asociadas a accidentes y patologías en las que peligra la vida es algo bastante evidente, y no es necesario citar ahora ningún ejemplo de una casuística tan abrumadoramente rica. Y también parece ser un camino a seguir de forma premeditada para ciertas personas cuando buscan el desdoblamiento. Rampa, en su obra *Tú, para siempre*, comentaba lo siguiente sobre el particular: «Algunas personas no pueden emprender un viaje astral si se sienten cómodas, si han comido bien o si no tienen frío. Algunas personas sólo pueden realizar un viaje astral consciente cuando se sienten incómodas, cuando tienen frío o hambre. Por extraño que resulte, hay personas que comen deliberadamente algo que les sienta mal a fin de provocarse una indigestión, y de esta forma pueden emprender un viaje astral sin ninguna dificultad especial. Suponemos que la razón de estos

hechos es que el cuerpo astral se siente incómodo en el cuerpo físico y le resulta más fácil separarse de él».

Aunque ya hemos indicado que la credibilidad de Lobsang Rampa quedó en entredicho cuando se descubrió que su mítica y asombrosa biografía no parecía corresponderse con su verdadera identidad, sus enseñanzas y reflexiones, en muchos casos, no parecen alejarse demasiado de la tradición espiritual oriental de la que se dice guardián en sus escritos. Quién sabe si llevaba razón cuando aseguraba canalizar, contactar y haber sido iniciado por grandes maestros espirituales, o sus aciertos se deben atribuir a una diversificada cultura literaria. En cualquier caso, lo anotado en la cita anterior, aunque nos pueda parecer temerario y hasta un disparate, ya había sido apuntado décadas atrás por un gran viajero del astral del que nos ocuparemos en un instante, Sylvan Muldoon. En su libro *La proyección astral*, escrito en cooperación con el investigador Hereward Carrington, Muldoon explica varias técnicas para lograr el desdoblamiento, algunas de ellas relacionadas con la privación de agua y alimento.

En concreto y concerniente a la sed, Muldoon recomienda reducir el consumo de agua durante el día, estimulando la sensación de sed. De forma simultánea, durante esa jornada, el sujeto debe pensar y visualizarse en busca de agua durante el sueño, imaginando con el mayor detalle posible cómo se levanta de la cama y va a por un vaso de agua dejado en la cocina o en cualquier otro lugar de la casa. «Al caer dormido —escribe Muldoon—, el sujeto debe seguir pensando en el vaso de agua; debe pensar también en la salida del cuerpo astral y en su trayectoria hacia el vaso. Si el cuerpo físico ha sido adecuadamente “incapacitado”, el cuerpo astral saldrá del físico durante el sueño para tratar de aplacar el deseo. La trayectoria pensada de antemano se impondrá por sí sola y el astral no tendrá más remedio que seguirla.

»Es necesario dejar sentado que se trata en este caso de un ejercicio extremo; en efecto, en esta forma se consigue mover al cuerpo astral con suma facilidad, pues el solo deseo de agua basta, de hecho, para mover al astral.»

Retornando a Edward Morrell, que falleció en 1946, cabe señalar

que además de la novela de London, su historia inspiraría también, en 2005, aunque de una forma bastante libre, el largometraje *The Jacket*, donde el protagonista es un veterano de la Guerra del Golfo capaz de viajar al futuro tras ser objeto de crudos experimentos con drogas. La primera vez que Morrell se liberó de su cárcel física fue tras media hora de asfixiante agonía, durante la que el corazón parecía ir a estallarle y de su garganta apenas escapaba, por la presión de las correas de la camisa de fuerza, un tímido aliento. De pronto, «mis ojos estaban emitiendo chispas de fuego y tuve una extraña sensación en los pies; mis dedos se estaban arrugando y enroscando». Sin tener mayor conciencia de lo que sucedía, se vio instantáneamente fuera de su cuerpo y fuera de la cárcel. Cierto o no, desdoblamiento o alucinación, para Morrell fue algo que cambiaría su vida. En sus experiencias, tras rebasar los muros de la prisión, se las arregló para ir mucho más allá, volar o pasear por las calles de San Francisco, elevarse a los cielos, etc. Precisamente, en la bahía de la histórica ciudad contempló un naufragio que después contaría a sus compañeros de prisión y a los guardas como prueba de lo que estaba experimentando. En su autobiografía llegó a contar incluso que pudo ver a la mujer que con los años se convertiría en su esposa y que sería clave para que, a pesar de su analfabetismo, sus memorias tomaran forma de libro. Además, en varios de sus viajes experimentó revelaciones que serían determinantes para las reivindicaciones sociales que emprendería.

Las aventuras astrales de Sylvan Muldoon

La aparición en 1929 del libro *The Projection of the Astral Body* supuso toda una revolución para el mundo de la investigación psíquica. Firmada por el viajero astral Sylvan Muldoon con la colaboración del prestigioso investigador británico Hereward Carrington, la obra es considerada, con toda la razón del mundo, *el clásico entre los clásicos*. El doctor Carrington, miembro incómodo de la Sociedad Americana de Investigación Psíquica y posteriormente fundador de su propia sociedad, fue un activo investigador y divulgador de los fenómenos inexplicables relacionados con la mente humana que cautivaban a tantos hombres de ciencia de aquellos años. Su primera incursión en el mundo de los fenómenos

psíquicos fue más bien desmitificadora, pero sus investigaciones lograrían convencerle de la existencia de un trasfondo válido y real que valía la pena investigar, por encima de los fraudes que protagonizaban muchos de los populares médiums de su tiempo, médiums que él contribuyó a desenmascarar y de los que también fue víctima ocasional. A raíz de un par de capítulos que varios de sus libros dedicaban a los desdoblamientos astrales, en 1927 un individuo de veinticinco años llamado Sylvan Muldoon le escribió una larga carta explicándole sus propios y abundantes viajes astrales, junto a las numerosas respuestas personales que él daba a las dudas e imprecisiones que se contaban sobre este tema. Muldoon le propuso conocerse y de aquella primera epístola nacería el libro autobiográfico de Muldoon, que sería revisado y editado por Carrington. El avezado investigador británico afincando en Norteamérica no ocultó su fascinación por las vivencias de su interlocutor y por la manera «objetiva» en la que era capaz de exponerlas y reflexionar sobre su naturaleza. En la introducción de *The Projection of the Astral Body*, Carrington enfatiza que «en ninguna parte de este libro se efectúan declaraciones insólitas o absurdas respecto a las cosas realizadas durante los "viajes astrales". El señor Muldoon no pretende haber visitado ningún planeta distante y regresado para contarnos detalladamente sus modos de vida; no pretende haber explorado ningún vasto y hermoso "mundo espiritual"; no afirma haber penetrado en el pasado o en el futuro; haber revivido alguna de sus "encarnaciones" pasadas; haber leído algún "Registro Akáshico", o haber viajado hacia atrás, remontando el curso del tiempo y contemplando la historia de la humanidad o las eras geológicas de nuestro planeta. Se circunscribe a afirmar, en cambio, que ha sido capaz de abandonar su cuerpo físico a voluntad y viajar por el presente, en las vecindades inmediatas, en uno u otro vehículo, y con plena conciencia de ello. Esto es perfectamente racional, y precisamente lo que debe esperarse, de acuerdo con la teoría de que estos "viajes" son experiencias reales».

A los más interesados en el tema les recomendamos que lean con calma el libro que ambos firmaron. Entenderán al hacerlo que a Carrington no le faltasen razones para deshacerse en elogios hacia aquel dotado que inesperadamente irrumpió en su vida. Por

entonces apenas había bibliografía al respecto, y la más cercana tenía que ver con los experimentos de exteriorización de los sentidos conducidos bajo hipnosis y estados equivalentes, y la abundante casuística de las llamadas «apariciones de los vivos», fenómeno este que consistía mayoritariamente en la súbita aparición ante sus familiares y amigos de personas moribundas o en grave riesgo vital. El propio Carrington había intentado durante un tiempo, partiendo de sus conocimientos sobre el yoga, proyectarse astralmente él mismo, algo que al parecer se saldó con un éxito relativo en tres ocasiones. Aunque él no guardó recuerdo de las vivencias, por tres veces una joven a la que él tenía por objetivo de sus experimentos de proyección aseguró haberle visto, por unos instantes y de forma bastante tenue, en su domicilio. Con todo ello no es de extrañar que la irrupción de Muldoon en el escenario psíquico de la época fuese providencial y determinante. Según explicaba, sus proyecciones astrales, perfectamente conscientes y controladas, se contaban por cientos, y su discurso analítico y crítico con el fenómeno seguramente sorprenderá a más de un lector. Sólo desde la naturalidad con la que vivía sus proyecciones se puede entender una de las primeras reflexiones de este viajero. «Cuando me detengo a pensar en ello, me parece casi inconcebible que la proyección astral consciente no sea universalmente conocida. Me cuesta creer que un fenómeno tan real pueda ponerse en duda y no sea aceptado al igual que los fenómenos físicos. Pero quizá yo mismo no pensara así si no lo hubiera experimentado tantas veces. Cuando uno se proyecta conscientemente no hay duda alguna acerca de la proyección; se tiene la certeza de su realidad; se la conoce exactamente del mismo modo que se puede saber si se está sentado o no. Podrían decirme que cuando me hallo físicamente consciente sólo estoy soñando, y yo no podría probar lo contrario. Pero es evidente por sí mismo.»

Sin embargo, Muldoon es un hombre de certezas personales y sabe que la única manera de conocer realmente el fenómeno y tener capacidad para juzgarlo con criterio es a través de la experimentación. Por eso se animó a escribirle al parapsicólogo y aceptó la invitación que éste le formuló para poner por escrito sus vivencias. Vivió su primer viaje astral con doce años, cuando se encontraba con su madre en un campamento organizado por una

sociedad espiritista de Clinton, en Iowa. Algo cansado por el ajetreo, se fue pronto a dormir para, inesperadamente, despertarse y comenzar a tener extrañas sensaciones corporales, como catalepsia, una intensa y creciente vibración, presión en forma de latidos intensos y regulares en la nuca y una clara sensación de estar flotando. Sorprende leer cómo aquel preadolescente llega a pensar en aquel instante que realmente está flotando, es decir, levitando, y cómo cuando descubre que se está duplicando se le llega a pasar por la cabeza que ha muerto. Aquella vivencia fue rica en detalles; llegó incluso a contemplar el cordón de plata. «Mis dos cuerpos idénticos se hallaban unidos por medio de un cable elástico, uno de cuyos extremos estaba sujeto a la región del bulbo raquídeo del individuo astral, en tanto que el otro extremo caía entre los ojos del cuerpo físico yacente. Este cable se extendía a lo largo de los dos metros que nos separaban. Todo este tiempo me resultaba difícil mantener el equilibrio, oscilando primero hacia un lado y luego hacia el otro.»

Las experiencias de este viajero del astral fueron innumerables y se dieron las situaciones y circunstancias más diversas: visitó en astral lugares desconocidos que al conocerlos físicamente coincidían a la perfección con lo observado en astral; logró ejercer una acción ponderable sobre objetos físicos estando proyectado; comprobó cómo ciertas influencias sobre el cuerpo físico se manifestaban en el doble astral, de manera que por ejemplo, si el cuerpo físico era tocado o movido, el astral también recibía ese estímulo y reaccionaba en consecuencia.

Fruto de tales vivencias sacó conclusiones sumamente interesantes sobre la naturaleza del vehículo etéreo y las peculiaridades que podían presentarse en los desdoblamientos, aunque advirtiendo a los lectores que todo «hay que juzgarlo por la experiencia» y reconociendo que posiblemente nadie viviría exactamente lo mismo y de la misma forma.

Por ejemplo, describió hasta tres velocidades de desplazamiento en el astral. La velocidad normal o natural, que básicamente se desarrolla caminando y con plena conciencia, para visitar zonas cercanas; la velocidad media, donde hay mayor rapidez en el desplazamiento, mayores distancias cubiertas y aún es posible percibir bien las cosas, aunque parece que éstas avancen hacia el

cuerpo astral, como sucede cuando se viaja en tren y los paisajes discurren a ambos lados; y la tercera velocidad, de auténtico vértigo, en la que «el sujeto se halla inconsciente, y gracias a ella puede recorrer vastas distancias». Esta última es tan rápida como el pensamiento, esencialmente instantánea. Curiosamente, Oliver Fox también hablaba de tres tipos de movimientos o desplazamientos en el astral. En su caso se refería a ellos como el deslizamiento horizontal, la levitación y el *skrying*. Con el primero, el sujeto se siente caminar o planear; con el segundo se puede elevar a alturas variables, que a veces son muy grandes, y desde allí planear; mientras que con el *skrying* el doble astral sale disparado como un auténtico cohete; es un deslizamiento vertical bastante brusco que según Oliver Fox permitiría alcanzar incluso otros planetas, y que se lograba con el solo esfuerzo de la voluntad.

Los sueños de caída, vuelo, aleteos e incluso de golpes en la cabeza también fueron interpretados por Muldoon como viajes astrales, mientras que el cordón o cuerda de plata está hecho, en su opinión, del mismo material que el cuerpo astral, con una elasticidad y longitud inimaginables. Su fuerza de atracción disminuía en función del estado de salud del sujeto, de manera que a mayor debilidad física, más facilidad para el desdoblamiento.

Entre las curiosidades que planteó Muldoon están los desdoblamientos generados por un «paso en falso», proyecciones breves motivadas por algún incidente o circunstancia que de alguna manera desajusta la conexión o acoplamiento de los cuerpos físico y astral. Algo parecido a dar un frenazo mientras se conduce, de manera que por un instante el astral se «sale» del cuerpo físico como si continuase avanzando. Este tipo de situaciones sin duda las habrá vivido cotidianamente un gran número de lectores, aunque imaginamos que pocos lo habrán relacionado con la proyección astral. Muldoon no sólo lo hizo, sino que proporcionó un ejemplo muy gráfico, ocurrido en una situación que a muchos nos resultará familiar. Una noche, al poco de despertarse y mientras bajaba la escalera de su casa, dio uno de esos pasos en falso que son capaces de sobresaltarnos en exceso. Aquellos quince escalones los había bajado y subido incontables veces, y puede que en más de una ocasión hasta con los ojos cerrados, pero esa noche, al llegar al último escalón fue a bajarlo «y el ímpetu me sacudió

vigorosamente. Una sensación de vacío se dejó sentir en la boca del estómago, y aun antes de que el cuerpo físico cayera sobre el suelo, me encontré proyectado fuera de él, con plena conciencia. Y no quiero significar con esto que creyera que me hallaba consciente, lo que quiero decir es que realmente estaba consciente. A un tiempo vi caer el cuerpo físico en el suelo y lo sentí caer, mientras me hallaba parado a algunos metros del mismo». Para este viajero, hasta los mareos podían ser un síntoma de un desajuste entre ambos cuerpos y el sonambulismo una especie de viaje astral frustrado; llegó incluso a hablar de sonambulismo astral para referirse a las numerosas ocasiones en las que nuestro cuerpo astral deambula sin ton ni son fuera de nuestro cuerpo físico. Curiosamente, nunca logró tocar su cuerpo físico con su doble astral, ya que al acercarse demasiado, el cuerpo físico ejercía una acción interiorizadora del astral, como dos imanes que se atraen.

Robert Monroe: vibraciones, cielo y sexo

Prácticamente desde las primeras páginas de este libro hemos venido mencionando con mayor o menor profundidad a Robert A. Monroe, autor de varios libros cruciales en la historia de la divulgación pública de las experiencias extracorpóreas, como es el caso de *Viajes fuera del cuerpo*, *Viajes lejanos* o *El último viaje*. Su vida transcurrió durante muchos años dentro de lo que llamaríamos normalidad, hasta que un buen día de 1958 todo comenzó a cambiar para este ingeniero y próspero hombre de negocios, que había coqueteado con éxito con la radio y la producción musical. En aquel tiempo se encontraba probando un dispositivo sonoro destinado a facilitar el aprendizaje durante el sueño. Es bastante probable que a consecuencia de ello se desencadenaran sus proyecciones astrales, que comenzaron con algunos dolores y molestias, la percepción de efectos luminosos y, sobre todo, reiterados zumbidos o aceleraciones. Una noche se despertó y comprobó que su mano atravesaba la alfombra y hasta el propio suelo de su habitación, alcanzando el techo del piso de abajo; cuatro semanas más tarde se despertaba literalmente pegado al techo de su habitación. «Yo estaba flotando en el techo, con un leve balanceo al menor movimiento —escribe Monroe—. Me deslicé por

el aire, atónito, y miré abajo. Allí, con la penumbra bajo mi cuerpo, estaba mi cama con dos figuras acostadas en ella. A la derecha mi esposa. Junto a ella, otra persona. Ambos parecían dormidos. Me pareció un sueño extraño. Sentí curiosidad. ¿Quién iba a estar en la cama con mi esposa? Miré más detenidamente y me llevé una fuerte impresión. ¡El otro que estaba en la cama era yo!» La idea de que lo que estaba sucediendo de forma tan reiterada podía deberse a algún trastorno no le abandonó durante mucho tiempo, pues hasta entonces no había escuchado ni leído nada parecido a lo que le estaba sucediendo. Nuestro protagonista era especialmente meticuloso, de manera que desde muy pronto y bajo la forma de diario fue poniendo por escrito sus experiencias, las pruebas y retos a los que él mismo se iba sometiendo, las dudas e incertidumbres que aquellas vivencias le provocaban, y las reacciones favorables y no tan amables de aquellas personas con las que compartía lo que le estaba pasando. Todo ello terminó plasmado, en 1971, en su primer libro, que generó una oleada masiva de interés por el fenómeno entre la población estadounidense. Como vimos páginas atrás, Monroe llegó a distinguir tres tipos, niveles o escenarios para sus proyecciones extracorporales: los escenarios uno, dos y tres, que se correspondían, respectivamente, con el mundo físico del aquí y ahora; el plano o dimensión astral, que parece ser el medio natural para ese segundo cuerpo y donde el pensamiento es creador, es decir, que se atrae lo que se piensa; y una especie de universo, dimensión o mundo paralelo muy particular, en el que Monroe vivía a través del cuerpo de otra persona.

A diferencia de otros viajeros astrales que sostienen que puedes ir de un lugar a otro de forma instantánea con sólo desearlo, nuestro protagonista alegaba que al menos para él eso no era tan sencillo, y que corría el riesgo de extraviarse e ir a parar a otro lugar, lo que explicaba que en los experimentos controlados en busca de pruebas nunca llegara a obtener resultados irrefutables. Por ejemplo, por mucho que Monroe conociera la ubicación del domicilio que quería visitar en astral y lo hubiese visitado físicamente, siempre tendría dificultades para orientarse desde el aire y reconocer los escenarios que le podían resultar familiares a ras de suelo. Los ruidos o las malas posturas corporales solían interrumpir sus aventuras astrales, y llegó a establecer ciertas

pautas o acciones que desencadenaban los viajes. A lo largo de varias décadas tropezó con muchas «personas» y «criaturas» en sus viajes. Con algunas interactuaba, unas le ayudaban, otras le atacaban, la mayoría le ignoraban... En varias ocasiones se vio asediado por criaturas gomosas y elásticas que se adherían con fuerza a su cuerpo como si de larvas o sanguijuelas se tratase. A través de su segundo cuerpo, Monroe llegó a tener peculiares relaciones o conexiones sexuales que le resultaron muy difíciles de describir. «La acción-reacción sexual en el cuerpo físico —explicaba — resulta un pálido reflejo o un intento desganado de reproducir la forma íntima de comunicación que se da en el Segundo Estado y que no es "sexual" en el sentido en que nosotros lo entendemos. En el impulso físico de unión sexual es como si estuviéramos recordando vagamente el clímax emocional que opera entre las personas en el Segundo Estado y lo tradujéramos en acto sexual.»

Este explorador de lo invisible aseguró visitar escenarios que sentía como el cielo y ver pasar la presencia, acompañada de «un potente sonido musical y un aura de fuerza vital radiante e irresistible», de una entidad divina y elevada como ninguna otra, que le llevó a pensar si no sería el mismísimo Jesucristo.

Se haría muy largo detallar aquí las azarosas aventuras de este peculiar individuo, algo en lo que el lector puede profundizar, si es menester, a través de la lectura de las propias obras de Monroe. Baste mencionar a modo de corolario algunas de las características que aseguró distinguir en el segundo cuerpo o doble astral.

- Para este viajero no hay duda de que el cuerpo astral, aunque ligero y sutil, tiene peso y está sujeto a la acción de la gravedad, lo que a su vez implica que tal vez pueda, con la maquinaria sofisticada adecuada, llegar a pesarse.
- El doble puede atravesar objetos sólidos, y ocasionalmente tener cierta dificultad para hacerlo debido a una especie de tensión superficial, como aquella que hace posible que una aguja colocada con cuidado sobre la superficie de un vaso con agua flote sobre ella a pesar de ser más pesada.
- El cuerpo astral puede ser visible en determinadas circunstancias, aunque no es posible determinar cuáles son y si dependen más del cuerpo que de las características del

observador.
- Se pueden tocar cosas físicas desde el astral.
- El doble astral es elástico y maleable, capaz de modificar su forma y aspecto en función del pensamiento. Según Monroe, puede adoptar la apariencia que uno quiera. • Existe un cordón de plata, que conecta ambos cuerpos y que puede estirarse hasta cualquier distancia. Tal vez actúe de transmisor bidireccional entre el cuerpo físico y el astral.
- El cuerpo sutil tiene propiedades de, o se ve afectado por, la electricidad y el electromagnetismo.

Tras varias décadas de investigación y experimentación, y desde su propia experiencia como ingeniero y músico, Monroe desarrolló y patentó un sistema hoy vigente conocido como *Hemi-Sync*, pensado para facilitar, a través de determinados sonidos y frecuencias, la sincronización de los hemisferios cerebrales, y con ella los desdoblamientos. «Los investigadores aprendieron que algunos sonidos específicos podrían ser mezclados y secuenciados para dirigir suavemente el cerebro a través de varios estados que van desde la relajación profunda o el sueño, hasta estados expandidos de conciencia y otros estados "extraordinarios".» Poco después, en 1974, constituyó junto a sus técnicos y varios investigadores The Monroe Institute, una organización dedicada a «explorar, investigar y enseñar a otros acerca de los estados expandidos de la conciencia humana y los métodos prácticos para el desarrollo del potencial humano». El TMI ha logrado sobrevivir con solvencia y vitalidad a la muerte en 1995, con ochenta años de edad, de su fundador, ofreciendo un amplio catálogo de actividades y retiros enfocados no sólo al desarrollo de la habilidad para proyectarse astralmente, sino al tratamiento de múltiples aspectos de la autoayuda y el desarrollo personal. Su programa estrella es el *Gateway Voyage*, con el que ofrecen en seis días experimentar, entre otras cosas, los viajes astrales, pero en el menú se pueden elegir muchos otros objetivos. Gracias a la tecnología, si el lector lo considera interesante, puede hacerse, online y en apenas unos segundos, con los sonidos patentados por el TMI y probar si le facilitan o no la proyección

astral. Si prefiere esperar, en la última parte del libro compartiremos la técnica con la que Monroe viajó durante años con su segundo cuerpo.

Guesné, Crookall, Meurois-Givaudan y otros viajeros del astral

La relación detallada de los viajeros del astral que han destacado en la historia más o menos reciente de la investigación y divulgación de los fenómenos paranormales excede el alcance y objetivo de estas páginas. Los ejemplos anteriores nos permiten hacernos una idea aproximada de las peculiaridades que rodearon a algunos de esos «viajeros VIP», pero es evidente que la inmensa mayoría de los casos se nutren de personas algo más normales y con pasaporte astral bastante menos sellado. No obstante, y antes de pasar al capítulo en el que echaremos una ojeada a la relación de las proyecciones astrales con las llamadas Experiencias Cercanas a la Muerte, dediquemos un instante de nuestro tiempo a mencionar de forma muy superficial a varios viajeros más con los que a buen seguro el lector más ávido se encontrará si decide profundizar algo más en la historia de este fenómeno.

Comencemos por la francesa Jeanne Guesné, nacida en 1910 y consumada viajera astral y autora de diversidad de libros sobre aspectos trascendentes, espirituales y parapsicológicos. Sus experiencias han sido fuente de inspiración para varias generaciones de francoparlantes hasta el momento de su muerte en marzo de 2010, aunque para el mundo de habla hispana es una auténtica desconocida. Libros como *El séptimo sentido o el cuerpo espiritual* y *La gran transición, viaje fuera del cuerpo* equivalen en francés al trabajo de Monroe ya mencionado. No obstante, y gracias a las nuevas tecnologías, hoy en día es bastante más sencillo encontrar artículos e incluso documentos visuales sobre esta ex enfermera reconvertida en exploradora de lo sutil. Desde joven se sintió fascinada por las experiencias astrales de una amiga y decidió que ella también podía intentarlo y comprobar en sus propias «carnes» que aquello tan sorprendente era posible. Se lo propuso y durante meses se disciplinó, poniendo mucho empeño y voluntad en ejercicios de relajación que realizaba en su propia cama cuando su marido se entregaba al sueño. Su primer viaje ocurrió cuando tenía

veintiocho años. «En cierto momento de mi espera, sentí con indiscutible certeza que me hallaba ante la posibilidad de desdoblarme. Entonces me dominó, paralizándome, un miedo atroz, un miedo cerval, supe que corría peligro de muerte... Hice un esfuerzo indecible y salí. Me encontré sin peso, flotando en el techo de mi habitación... Tras varias tentativas para ponerme derecha, descendí casi a nivel del suelo. Advertí que en mi habitación reinaba una luz ligeramente azulada, como en un claro de luna. Distinguía con claridad los muebles y, en primer lugar, mi cama en la que estaba acostada de espaldas mientras mi marido dormía de lado. Toqué su rostro: estaba tibio y flexible, el mío estaba mucho más frío.» La periodista francesa Hélène Renard es prácticamente la única autora que cita en español a Guesné, y lo hace con rigor y en el marco de obras dedicadas a la investigación y divulgación del mundo de lo paranormal, como es el caso de su libro *Más allá de la muerte*. Gracias a ella sabemos que Guesné, en consonancia con lo expuesto por otros viajeros astrales, se desdoblaba con mayor facilidad cuando se encontraba convaleciente, y que a veces esa salida en astral se asemejaba a una especie de «evaporación», como si su doble energético saliera por cada uno de sus poros. Era capaz de atravesar objetos sólidos o de ejercer cierta acción sobre la materia desde su doble energético, como la ocasión en la que le resultó imposible tocar dos finas hojas de papel de fumar depositadas sobre su cómoda a tal efecto, pero fue suficiente pensar en que caían al suelo para que así sucediera. Por encima de todas las cuestiones anecdóticas, la investigación personal que Guesné desarrolló en sus desdoblamientos le llevó a tomar una clara conciencia de nuestra trascendencia, de que la vida no acaba tras la muerte, y de que con demasiada frecuencia vivimos ajenos a la realidad consciente, al aquí y ahora. Para ella los viajes astrales fueron reveladores y transformadores, pero no se detuvo en ellos y advirtió del riesgo que se corría de quedarse «atrapado» o absorto únicamente en el fenómeno y dejar a un lado la enseñanza que contienen. «Todas estas salidas voluntarias —escribía— me han demostrado que la vida no termina fuera del cuerpo. (...) He hecho la experiencia de dejar mi cuerpo varias veces. He sentido que existía fuera de él, permaneciendo muy cerca y viéndolo o, por el contrario, yendo muy lejos y regresando, sin interrupción de

conciencia.»

Un viajero determinante en la difusión pública de las EEC fue el geólogo Robert Crookall, protagonista de abundantes aventuras en estado de desdoblamiento e investigador comprometido con la divulgación de las investigaciones que se realizaban en la materia, así como de sus propias experiencias y las de otros viajeros. Firmó más de una veintena de libros sobre el particular, varios de los cuales continúan reeditándose hoy en día. Nacido en julio de 1890 en Lancaster, Inglaterra, se formó en el Westminster College y en la Universidad de Bristol y formó parte de la Junta Nacional del Carbón londinense. Desde su punto de vista, los seres humanos estamos conformados por cuatro cuerpos fusionados e interconectados, cuerpos que evidentemente se pueden disociar de forma transitoria o definitiva. El cuerpo físico, el cuerpo etérico o vital, el cuerpo emocional o vehículo del alma y el cuerpo celestial, de manera que lo que uno ve y experimenta en los estados de desdoblamiento depende del tipo de cuerpo en el que viaja la conciencia. Crookall falleció en 1981.

Sin duda, otro personaje que necesariamente debemos mencionar, por el impacto que sus obras han tenido en las últimas décadas, es Daniel Meurois-Givaudan, cuyos libros, más de treinta, han superado el millón de ejemplares vendidos en Francia y han conocido traducciones en al menos medio centenar de países. Varios de esos libros fueron escritos con la que fue su compañera durante años, Anne Givaudan, y en ellos abordan diversidad de asuntos trascendentes, aportando una nueva lectura de la historia de la humanidad y de algunos de sus protagonistas, especialmente de Jesús. Se podría decir que sus libros entran en la categoría de los inspirados o revelados, ya que, según exponen, la información contenida en varios de ellos es fruto de las lecturas que realizaban de los llamados “Registros Akásicos”, una especie de memoria universal y colectiva en la que están almacenados todas las vivencias y conocimientos experimentados por los seres humanos durante toda su existencia. Cualquier cosa que ha sucedido en este y otros mundos, en este plano y en otros, queda grabada en ese

gigantesco y atemporal disco duro. Al parecer, según la creencia hermética, algunas personas pueden acceder conscientemente a esa gran biblioteca en el transcurso de los sueños, de experiencias místicas o de viajes astrales.

Ambos aseguraban que desde los años setenta eran capaces de proyectarse en astral conjuntamente, como describen de forma profusa en *Relatos de viajes por el mundo astral*, realizando singulares desdoblamientos no sólo hacia esos registros akásicos ya mencionados y hacia ciudades espirituales como la mítica Shamballa, sino hacia escenarios del aquí y el ahora, ya fuese acompañando a un alma durante nueve meses en el proceso de encarnación en un recién nacido descrito en su obra *Los nueve peldaños*, o bien viviendo los últimos meses de vida y la transición al más allá de una paciente terminal, como describen en *Crónica de un acompañamiento*. Entendemos sinceramente lo difícil que puede resultarle al lector dar credibilidad a tan peculiares singladuras, pero millones de lectores han sentido cuando menos curiosidad por lo que cuentan.

Daniel fue el primero en experimentar el viaje astral, y luego, cuando dominó la técnica, se la enseñó a Anne. La primera vez de Daniel no difirió demasiado de la de otros viajeros. Ocurrió en la primavera de 1971, cuando aún era estudiante. Una tarde, descansando en su casa, notó una extraña sensación corporal, como si su cuerpo no fuese exactamente suyo. Tal y como explicaba recientemente en una entrevista con Michèle Lefebvre publicada en el blog Semillas Solares, «era un estado que no reconocía, pero lo dejé venir, me inundaba el cuerpo y, en un momento dado, fue como una especie de espiral, era más fuerte que yo, algo me succionaba fuera de mi cuerpo. En una fracción de segundo, me vi desde fuera, vi a un hombre acostado en la cama y ese hombre era yo. A la vez que me encontraba flotando cerca del techo del dormitorio». Como en tantas y tantas ocasiones, el pensamiento de haber muerto le sobresaltó por un instante. También descartó que se tratase de un sueño, pues la vivencia era «hiperlúcida». Podía ver en 360º, con mucha mayor amplitud y precisión, percibiendo la luz y colores de forma muy particular, y era capaz de oír de forma amplificada, bastante más que en condiciones normales. «Al darme cuenta de todo esto, no lograba estabilizar mi cuerpo, no sé cómo

llamarlo y tuve la extraña sensación de introducirme dentro del armario, interpenetrar la materia y ver lo que había dentro, ahí me di cuenta de que ya no era material, no tenía cuerpo físico.»

Tras aquel primer viaje astral, nuestro protagonista no logró repetir la experiencia hasta pasados seis meses, tras practicar relajación, yoga y otras técnicas con las que buscaba apaciguar su cuerpo y su mente. Finalmente lo logró, y al hacerlo comenzó, según cuenta, a realizar experimentos, visitando en astral lugares distantes y desconocidos que después inspeccionaba físicamente junto a su padre, o quedando con algunos amigos de confianza en que les visitaría en astral para después verificar por vía telefónica lo que habían estado haciendo en ese momento. El lector se preguntará cómo, con este tipo de experiencias y experimentos tan lógicos y sencillos, se termina viajando en astral a otros mundos, al pasado, a los registros akásicos o a cualquier otro destino que no sea el «aquí y ahora» al que hacía referencia Robert Monroe. En el caso de Meurois-Givaudan la clave parecía estar en su estado de ánimo. «Un día cuando me hallaba en estado de descorporación oí una especie de zumbido interior que se transformaba dependiendo de mi estado de ánimo. Llegó a ser muy grave y el nivel del sonido variaba según cómo me sentía yo. Por ejemplo, cuando practicaba el viaje astral y no me encontraba en forma o si tenía problemas personales en mi vida, me di cuenta de que la vibración se convertía en una especie de zumbido muy, muy grave y mi corazón estaba bullicioso. Por el contrario, si me sentía alegre, particularmente relajado, feliz, entonces el sonido se hacía agudo, y ése fue el resultado de la experiencia, si estaba relajado, todo cambiaba. En un momento dado, el sonido se volvía tan cristalino que, internamente, me sentía atraído, atraído por una espiral de luz.» Cuando Daniel cruzó aquella espiral de luz, comenzó su nueva vida. Allí se encontró en otro mundo, un mundo luminoso y diferente, tal vez otra dimensión real o una creación de su mente. Es allí donde tomó contacto con un Ser Azul que se convirtió en su maestro y guía y le conminó a escribir sus primeros libros... y así hasta la actualidad.

Para no extendernos demasiado, citemos sucintamente a otros dos

autores, el esoterista y clarividente francés Raymond Réant y el periodista y parapsicólogo español Julio Roca Muntañola. Réant, hasta su muerte en 1997, publicó varios libros en los que entremezcla la divulgación e investigación en el terreno de la parapsicología con sus abundantes experiencias personales. Sinceramente no es sencillo leerle, pues algunos de sus libros parecen transcripciones de conversaciones y pensamientos en los que uno echa en falta un poco más de orden y contexto. Según él mismo cuenta, fue en 1973 cuando logró dominar de forma consciente el viaje astral, aunque desde los seis años de edad su vida estará marcada por la manifestación de habilidades paranormales en sus propias carnes y en una familia donde casi todos tenían algo inusual. Réant recomendaba una técnica que incluiremos también en este libro, pero según confiesa, muchas de sus proyecciones se producían de forma involuntaria cuando ejercía la clarividencia: básicamente se centraba en obtener información por medios extrasensoriales y súbitamente se hallaba proyectado en astral. Desde ese estado de desdoblamiento decía ser capaz de atravesar objetos, moverse a la velocidad del pensamiento o haber asistido, entre otras cosas, al proceso de la muerte, contemplando cómo primero se disolvía el aura del difunto para después ver cómo el doble se desprendía del cuerpo físico. El 16 de abril de 1983 realizó, según cuenta en sus obras, un curioso experimento con el que intentó pesar el cuerpo astral. Para ello contó con la colaboración de cuatro de sus alumnos, que se desdoblaron y se ubicaron sobre una balanza de precisión capaz de registrar pesos mínimos de hasta cien microgramos. En el momento del experimento, la balanza acusa un peso de quinientos microgramos. A continuación, y siempre en estado de desdoblamiento, abandonan la pesa, pero el aparato sigue marcando ciento veinticinco microgramos, que se corresponden con el cuerpo astral de una de las alumnas, que se había quedado enganchada en astral a la balanza. En sus experiencias grupales llegó a viajar en astral con varias personas a Marte y la Luna, aportando información que o bien ha sido desmentida por las misiones espaciales o no ha sido corroborada hasta la fecha, y existen muy pocas probabilidades de que lo sea.

Para este viajero, el desdoblamiento se puede presentar de tres maneras:

- «Salida del doble solo (es decir, sin el espíritu consciente). Bajo esta forma, llamada desdoblamiento ciego, el doble no conserva el recuerdo de sus observaciones efectuadas fuera del cuerpo.
- Salida del espíritu consciente fuera del cuerpo físico, sin el doble. Bajo esta forma, normalmente el espíritu no puede ser percibido, pero el individuo se acuerda de las observaciones hechas durante ese estado.
- Salida de la pareja doble-espíritu. En estas condiciones, el sujeto se acuerda de sus observaciones, es susceptible de ser percibido en condiciones ordinarias y lo es con toda naturalidad por otros sujetos igualmente en estado de desdoblamiento (vivos o muertos).»

Finalmente, en España destacó, por dedicarle varios libros a la materia y declarar haber experimentado con frecuencia la proyección astral, Julio Roca Muntañola, profesor mercantil y periodista, nacido en Barcelona en 1911 y fallecido en 1980. Muy pronto comenzó su carrera literaria, durante la que se sintió fascinado por los fenómenos paranormales, a cuya investigación y divulgación se dedicó con especial empeño tanto en la esfera personal como en el marco de las varias asociaciones de investigación a las que perteneció. A propósito de su habilidad, el periodista canario Francisco Padrón Hernández, amigo y también él asiduo viajero del astral, contaba una interesante anécdota de la que fue protagonista junto a Muntañola, y de la que este investigador dio cuenta en su libro *Más allá de la proyección astral*. Padrón, fascinado por un libro anterior del barcelonés, *Viaje al antiuniverso*, gestionó una entrevista para el programa radiofónico que conducía en Canarias. Muntañola no parecía precisamente amigo de entrevistas, y tras aquella invitación telefónica le pidió a Padrón que volviera a llamarle al cabo de tres días para darle la respuesta. «La siguiente noche —escribe Francisco Padrón al respecto en su libro Luces de medianoche—, a las tres de la madrugada, de forma repentina, me desperté sobresaltado. A la

derecha de mi cama pude ver, claramente, una figura. Su rostro, sus ojos, me observaban atentamente. Movió la cabeza, con gesto de afirmación, sonrió levemente y, de pronto, se esfumó, desapareció. No sentí ningún temor, y mucho menos al comprobar que aquel rostro yo lo había visto en fotos, en portadas de libros. Aquel semblante era el de Julio Roca Muntañola.»

A los tres días, el recordado y admirado periodista llamó a Muntañola y éste aceptó con amabilidad realizar la entrevista. Al finalizar, y no sin ciertas reservas, Padrón decidió abordar el tema y al tratar de preguntarle Roca, Muntañola le interrumpió diciéndole: «Usted quiere decirme que me vio en su dormitorio, ¿verdad? Pues sí. Le hice una visita, en proyección astral, para conocer sus intenciones, para saber quién era. Por eso le pedí tres días de plazo y después acepté encantado. El poder ver mi doble astral es señal de que usted posee ciertas facultades. Le recomiendo que las cultive al servicio de los demás».

Ejercicio 3. Recordando nuestros sueños

En los dos ejercicios anteriores hemos aprendido a relajarnos y a visualizar, dos herramientas de gran utilidad para facilitar y llevar a buen puerto las técnicas de proyección astral que propondremos en la última parte de este libro. Casi todas estas técnicas, por no decir todas, tienen en común el necesitar de un estado físico sosegado y requerir del practicante la habilidad de poder ver mentalmente cierto tipo de cosas, desde su propio cuerpo hasta la habitación en la que está, pasando por colores, objetos, etc.

Ahora es el turno de disciplinar nuestra mente para recordar con mayor frecuencia los sueños. ¿Por qué? Pues, sencillamente, porque la inmensa mayoría de los viajeros reincidentes aseguran que la mayor parte de los viajes astrales que **todos** experimentamos los terminamos olvidando porque se producen durante el sueño. En teoría, según cuentan, cada noche experimentamos viajes astrales, aunque sólo en raras ocasiones conservamos un leve recuerdo, la inmensa mayoría de las veces bajo la forma de escenas en las que volamos,

avanzamos dando grandes saltos o caemos de forma brusca. Es evidente que esta afirmación admite serias y más que argumentadas discusiones a la luz de las interpretaciones científicas que se pueden hacer de los contenidos de nuestras vivencias oníricas. Es un debate en el que no entraremos.

Recordar los sueños nos será útil como herramienta para reconocer que estamos soñando y experimentar así el llamado «sueño lúcido», o como lo denominó Oliver Fox, el «sueño de conocimiento». Esa peculiar toma de conciencia de que estamos soñando dentro de un sueño lo cambia todo, pone a nuestro alcance el guión de la vivencia onírica, lo que en opinión de experimentados proyeccionistas es un billete directo para viajar en astral.

Nuestra propuesta con este ejercicio es simplemente la de recordar los sueños, pero no sería extraño que a estas alturas, tras los ejercicios de relajación y visualización ya practicados y la información manejada sobre la proyección astral, el lector pueda verse teniendo un sueño lúcido sin buscarlo de forma explícita.

Otra ventaja adicional de recordar los sueños es la de aprender algo más de uno mismo. Aunque no sea tampoco ése uno de nuestros objetivos, tomando conciencia de lo que soñamos indefectiblemente nos conocemos un poco más. Al recordar los sueños veremos que algunos tienen relación con cosas que hemos vivido ese día o los días anteriores, con escenas o situaciones que nos han impactado positiva o negativamente, con estímulos nuevos que hemos experimentado recientemente, con situaciones que nos preocupan o incluso con una cena demasiado pesada. Hay gente que utiliza los sueños para fijar ciertos conocimientos, para aprender y memorizar. Otros descubren que tienen flashes premonitorios y/o telepáticos con respecto a situaciones o personas concretas. Las posibilidades son casi infinitas. El universo onírico es francamente fascinante y estoy seguro de que al lector le apasionará descubrirlo con independencia de su vinculación con la proyección astral.

Para ejercitarnos en esta tarea necesitaremos un cuaderno y un lápiz al pie de la cama, o en su defecto, una grabadora. Preferimos la anotación manual ya que nos ayuda a fijar un poco más el recuerdo, pero es evidente que grabar los sueños con nuestra voz nos resultará más cómodo, aunque a la larga puede que nos resulte tedioso escucharlos.

La técnica es muy sencilla. Durante el día nos repetiremos varias veces una afirmación del estilo: «Esta noche voy a tener conciencia de mis sueños y a recordarlos al respetar».

Al acostarnos nos relajaremos, y en ese estado nos repetiremos varias veces la misma frase, sincronizándola con nuestra respiración. Así de sencillo. Al día siguiente, o cuando despertemos durante la noche, tan sólo tendremos que tomar nota de lo soñado. Es posible que los primeros días no recordemos nada... Sólo es cuestión de insistir. Nuestra mente se adiestrará y esos sueños aflorarán.

Procuremos anotar los sueños al despertar, ya que de lo contrario su recuerdo se irá desdibujando durante el día. Pronto veremos el tipo de sueños que predominan en nuestro descanso y podremos dar el siguiente paso, el de elegir el tema de nuestros sueños antes de acostarnos, es decir, programarlos temáticamente. Mucha gente lo hace, con resultados sorprendentes.

El lector no debe olvidar algo que acabamos de comentar: a estas alturas es más que probable que se pueda producir espontáneamente un sueño lúcido, o que despertemos experimentando directamente un viaje astral. Si es así, ¡enhorabuena!

Un universo de curiosidades

El lector debe tener muy claro que aunque existan patrones comunes, no hay dos viajeros astrales que experimenten las mismas cosas y de la misma manera. Unos necesitan estar débiles y otros en condiciones normales; muchos sólo realizan el viaje astral en sueños, mientras que las técnicas en estado de vigilia son la norma en los desdoblamientos de otros; los viajes astrales pueden conducirte exclusivamente a otro estado de existencia de la conciencia en este mundo o por el contrario constituir aventuras a través de lo que parecen ser otros planos o dimensiones. De la encuesta de Celia Green, sólo un 3,5% de las personas que se habían proyectado en astral vieron el «cordón de plata», que sin embargo es una referencia omnipresente en la casuística y literatura esotérica. Algunos sólo pueden caminar en astral, la mayoría vuela, a veces incluso aleteando, otros levitan y muchos están instantáneamente en el lugar al que quieren ir.

Hay quien jamás se topa con otros viajeros o entes diversos, y muchos que en sus itinerarios afirman ver, oír y hasta interactúan con otros humanos en estado de desdoblamiento, con personas fallecidas o bien con entes espirituales y criaturas de todo corte... Un informante personal, Eliseo Bethencourt, vivió una singular experiencia en este sentido que no ha podido olvidar, la más extraña hasta la fecha de su currículum como viajero. «Salí al astral y me encontraba en una pendiente junto a un bosque, de noche, y apareció un hombre con sombrero, oscuro, alto, con una capa grande que iba de arriba abajo. Sólo observaba, me miraba como pensando: ¿a ver qué hace éste? Me sentí ridículo, como si estuviera metiéndome en sus dominios. Años después, sé que existe este personaje que se ha aparecido a muchos las primeras veces que salen al astral, y eso me asombró. No era un sueño, compartía lo mismo, el mismo personaje, con muchas otras personas.» ¿Quién o qué era ese personaje? Monroe también cita la presencia recurrente

de algunas figuras.

Otra curiosa anécdota que no nos resistimos a relatar en la que se combinan viajes compartidos en astral y visitas a otros individuos también en astral nos la aporta un viejo conocido, el teósofo C. W. Leadbeater. El lector puede creer en ello o dudar con todo derecho. La cuenta en su libro *Los maestros y el sendero*, y la citamos porque afecta a un personaje muy conocido e influyente, Jiddu Krisnamurthi, quien siendo adolescente fue adoptado y tutelado por Leadbeater y Annie Besant.

«Muy sencillo es el relato de cómo se escribió *A los pies del maestro*. Todas las noches me llevaba yo al jovencito Krishnamurti en cuerpo astral a casa del maestro para que le enseñase. El maestro hablaba con él unos quince minutos cada noche, y al terminar la plática resumía el maestro en unas cuantas frases o en una sola máxima los principales puntos que le había enseñado, y se repetía el sumario hasta que el joven lo aprendía de memoria. Al despertarse por la mañana, recordaba el sumario y lo transcribía. El texto de *A los pies del maestro* contiene todos estos resúmenes, epítomes o sumarios de las enseñanzas del maestro y con sus propias palabras. El joven los transcribía algo trabajosamente porque a la sazón no conocía bien el idioma inglés; pero la transcripción era exacta pues sabía los sumarios de memoria.» El maestro al que visitaban y con el que dialogaban en astral, según cuentan, era Kuthumi, y el libro sería «corregido» tanto por éste como por el mismísimo Maitreya, el «Instructor del Mundo». Este sería un buen momento para preguntarnos si los viajes astrales compartidos son lo mismo que los sueños recíprocos, sueños compartidos o sueños mutuos. Este fenómeno, descrito ampliamente en relación con el llamado sueño lúcido, consiste en que dos o más personas sueñen de forma simultánea con la misma cosa, interactuando durante el sueño. Ya vimos el caso descrito por Fox, pero no es el único episodio de este tipo, como veremos en breve.

Generalmente, la experiencia de desdoblamiento es enriquecedora y revitalizadora, pero en otros casos los viajeros se atemorizan o se muestran exhaustos al retornar. Un ejemplo de esto último, ocurrido dentro del campo del misticismo, es el citado por el doctor

Wilfried-René Chetteoui, profesor de la Universidad de París, quien en su obra *Iniciación a la parapsicología* menciona el caso de la mística carmelita alemana Marie-Anne Lindmayr. En los albores del siglo XVIII, Lindmayr contaba en los siguientes términos una proyección astral con secuelas físicas experimentada en uno de sus arrobos: «Me sentí entonces apresada por una fuerza tan grande que no pensaba en nada, sólo en que iba a morir. La experiencia me ha enseñando que el espíritu o el alma salían completamente del cuerpo. (...) Me quedaba así más de dos horas fuera de mi cuerpo. (...) Pero es el cuerpo quien más se sorprende cuando el alma vuelve. A menudo, durante tres días, no podía entrar en calor; mis miembros estaban aletargados, como los de un cuerpo muerto».

Si hacemos caso de las tradiciones antiguas orientales, al alcanzar cierto nivel de desarrollo espiritual y de trascendencia sobre la materia, el desdoblamiento es una habilidad que se domina a voluntad y con facilidad. El estadounidense William Walker Atkinson se hace eco de ello. Este abogado, escritor y uno de los baluartes del llamado *Nuevo Pensamiento* —un movimiento filosófico coetáneo del espiritismo y la teosofía y en gran medida precursor de la *New Age*— escribió diferentes obras con el seudónimo de Yogi Ramacharaka. En una de ellas, *La vida después de la muerte*, escrita en 1912, alude al control de esa habilidad por parte de ciertas personas con un objetivo cuando menos llamativo, y hacia el que la sociedad del momento se mostraba muy sensibilizada: «Se sabe positivamente que algunos hombres muy evolucionados y de mucho poder espiritual se desprenden interinamente de su cuerpo físico y actúan en su cuerpo astral con el deliberado propósito de prestar auxilio cuando sobreviene alguna catástrofe como las inundaciones de Johnstown o el naufragio del *Titanic* y las sangrientas acciones de guerra en que es necesaria inmediata asistencia».

Esa misma idea ya la transmite Leadbeater en su libro *Los proyectores invisibles*, donde comenta cómo en situaciones de peligro, los seres humanos podemos ser auxiliados desde el astral por entes superiores o bien por humanos muy evolucionados que no alcanzamos a identificar como tales y que interpretamos como

celestiales por nuestra situación de aturdimiento. En otro trabajo, *Los ángeles custodios*, insiste en esta idea al escribir que algunos seres humanos que tienen cierto dominio sobre su vehículo astral, «viendo alguna desgracia o algún sufrimiento humano, que pueden aliviar con gusto, intentan lo que pueden hacer por él. A menudo pueden auxiliar a un vivo como a un muerto».

En nuestro archivo personal contamos con el curioso caso protagonizado por una mujer, madre de tres hijos, que nos confiaba uno de sus mayores secretos: la acción calmante y protectora que ejercía en astral sobre sus vástagos. Nuestra protagonista, María, nos contaba cómo «a las pocas semanas de tener a mi primera hija comencé a tener desdoblamientos instantáneos en los momentos de descanso. Simplemente estaba junto a la cuna de mi pequeña cuando ésta se inquietaba o rompía a llorar. Sabía que seguía acostada y al mismo tiempo consolando a mi pequeña, que se calmaba de inmediato y retomaba el sueño. La misma situación se ha repetido con mis otros dos hijos. Al principio pensaba que era una mezcla de imaginación y casualidad, pero con el tiempo no tengo ninguna duda de la realidad objetiva de lo que digo. Incluso hoy, con mi primera hija independizada, sigo proyectándome astralmente para consolarla cuando lo necesita, en situaciones que ignoro y que después confirmo con ella, que se siente arropada».

Esa labor protectora puede tener también un carácter preventivo, ejercido, por supuesto, desde el plano astral. En este sentido, Leadbeater comenta cómo algunas veces «pueden los miembros de la fraternidad de protectores evitar inminentes y terribles catástrofes. En más de un caso, al hallarse el capitán de un buque fuera de rumbo, ya por alguna corriente desconocida, ya por equivocación de cálculo, y en consecuencia expuesto a graves peligros, ha sido posible prevenir el naufragio mediante reiteradas sugestiones de la idea del siniestro; y aunque generalmente este presentimiento nazca en el cerebro del capitán como una vaga intuición, si ésta persiste o renace pertinazmente, casi es seguro que no la desechará por vana y que tomará las precauciones pertinentes».

Veamos en forma de pregunta algunas otras posibilidades.

¿Podemos ser vistos o percibidos cuando estamos desdoblados?

En la casuística hay bastantes experiencias que demuestran que es así, que en ciertas circunstancias el «doble astral» puede ser percibido por otras personas de a pie, es decir, gente que al menos conscientemente no tiene dotes de clarividente, médium o psíquico. Hemos visto en las páginas precedentes casos en los que el «experimento» consistía precisamente en eso, en ser vistos por otras personas, que generalmente despertaban de un sueño o estaban en un estado de descanso. Es más frecuente que la presencia astral sea notada por otras personas a través de alguna sensación provocada por el viajero, como por ejemplo tocar con el cuerpo astral el cuerpo físico del sujeto. Algo así cuenta Monroe en su libro *Viajes fuera del cuerpo*, cuando narra un episodio en el que se proyectó para visitar a una amiga que estaba en una ciudad muy distante. La vio hablando con sus dos hijas, pero, de forma simultánea y suponemos que telepática, habló con ella. Monroe fue un paso más allá y la pellizcó con su doble astral, algo que la mujer sintió, soltando un grito. Al poco tiempo corroboraron la experiencia. La mujer no recordaba haber hablado con él, pero sí el pellizco. De hecho, tenía las marcas.

Otro interesante caso lo encontramos en una reciente obra del médico anestesista y reanimador francés Jean-Jacques Charbonier, quien incluye en su libro *7 buenas razones para creer en el más allá* un capítulo dedicado a las experiencias extracorpóreas, o, como él las llama, salidas del cuerpo. Uno de esos episodios narrados lo protagonizó un osteópata, al que se refiere con el nombre de Jacques, que además de habilidades sanadoras, también lograba proyectarse con aparente facilidad. Una noche, pasadas las tres de la madrugada y ante la creciente preocupación que mostraba su segunda esposa por la tardanza de su hijo de dieciséis años en llegar a casa, decidió con gran determinación ir en su búsqueda por medio de un viaje astral. Todo sucedió con suma rapidez y en un instante ya estaba frente al joven en un bar. Lo vio bebiendo cerveza, y aunque sabía que el joven no le podía ver, al menos de forma convencional, le ordenó de forma simple y contundente que dejase

de beber y regresara a su casa. Inmediatamente, Jacques tranquilizó a su mujer contándole lo que había visto y asegurándole que su hijo no tardaría en llegar. «Efectivamente, al cabo de una media hora, oímos cómo se abría la puerta de su habitación. Más tarde, al día siguiente, cuando le pregunté por qué había vuelto tan tarde a casa sin avisarnos, me respondió: "¿Sabes, papá Jacques? Estaba con mis amigos y no me di cuenta de que pasaba el tiempo, hasta que en un momento dado fui consciente de repente de que era muy tarde y volví".»

En los archivos de la emblemática Sociedad de Investigaciones Psíquicas (SPR), institución pionera creada en Inglaterra para investigar la casuística paranormal, se conserva un interesante caso de proyección astral en el que el doble es observado por una tercera persona. El episodio es un clásico citado por diferentes autores, y tampoco nosotros nos hemos querido resistir a comentarlo. El protagonista es S. R. Wilmot, un hombre de Bridgeport, Connecticut, que viajaba de Liverpool a Nueva York a bordo del vapor *City of Limerick* en octubre de 1863, compartiendo camarote con William J. Tait, otro británico afincado en Estados Unidos, religioso y serio, a quien Wilmot ya conocía de una travesía anterior. No fue un viaje nada fácil, dado que una tormenta azotó el Atlántico y durante ocho largos días el nerviosismo y los mareos apenas dejaban margen para el descanso y el sueño, con jornadas en las que no era posible vislumbrar ni el sol por el día ni las estrellas por la noche. La noche del 13 de octubre, finalmente Wilmot concilió el sueño de forma reparadora. Narró cómo «hacia la mañana, soñé que me visitaba mi esposa, a la que había dejado en Estados Unidos, y que llegaba hasta la puerta de mi camarote, vestida con un camisón. Al llegar a la puerta, pareció descubrir que no era el único ocupante del camarote, dudó un instante, y luego avanzó hacia mi lado, se inclinó sobre mí y me besó. Tras acariciarme suavemente durante unos instantes, se retiró con la misma suavidad».

Al abrir los ojos se encontró con Tait mirándole con curiosidad desde su cama. Sin darle oportunidad de abrir la boca, Tait le espetó: «Vaya tipo, es usted un hombre afortunado, conseguir que

una mujer venga a visitarle aquí». Tras insistirle varias veces, Tait le contó lo que había visto plenamente despierto, que resultó ser exactamente lo que Wilmot había soñado, y por lo extraño del asunto, por tres veces durante el resto de la travesía le confirmó la observación.

Tras desembarcar y llegar en tren a Watertown, nuestro protagonista se reunió con su mujer, y en cuanto se presentó una oportunidad «lo primero que preguntó mi esposa fue si había recibido su visita la semana anterior. "¿Tu visita?", inquirí yo. "Si estábamos a más de mil millas en el mar..." "Ya lo sé", respondió ella, "pero a mí me pareció que iba a visitarte". "Eso sería imposible", dije yo, instándole a que me contara qué razón le impulsaba a pensarlo».

La señora Wilmot le transmitió que las noticias sobre la tormenta y el naufragio de otro barco, *África*, le habían preocupado en extremo. La misma noche en la que la tormenta había comenzado a amainar, «mi esposa había permanecido mucho rato despierta en la cama, pensando en mí, y hacia las cuatro de la madrugada le pareció que salía a buscarme. Cruzando el mar inmenso y tormentoso, llegó al fin hasta un vapor negro y de poca manga por cuyo costado ascendió y, descendiendo luego a su interior, se encaminó hacia la popa hasta llegar a mi camarote. "Dime", me preguntó, "¿había en el barco camarotes como el que vi, en los que la litera superior está colocada un poco más atrás que la otra? Había un hombre en la de arriba que me miraba fijamente y, por un instante, tuve miedo de entrar, pero pronto me acerqué a tu litera, me incliné y te besé y acaricié, y luego me fui". La descripción que hizo mi esposa del barco era exacta en todos los detalles, aunque nunca lo había visto».

El caso fue corroborado por los implicados ante el investigador australiano afincado en Inglaterra Richard Hodgson, parapsicólogo de la SPR que alcanzó notoriedad por sus aportaciones desmitificadoras sobre las proezas atribuidas a Helena Blavatsky o a la afamada médium Eusapia Palladino.

¿Hay lugares especiales, en los que resulte más sencillo viajar en astral?

El lugar no parece importante, pero sí las condiciones, que deben ser tranquilas en líneas generales y favorables para que quien practique se encuentre cómodo y a salvo de interrupciones. Algunos estudios, como los realizados por el doctor Persinger, establecen cierta conexión entre experiencias místicas, encuentros con ovnis y vivencias similares a los viajes astrales con lugares tectónicamente inestables. Según su planteamiento, la energía liberada en esas zonas puede alterar nuestro cerebro y elevar las posibilidades de tener tales vivencias. No obstante, si tenemos oportunidad, cuando dominemos la técnica podemos intentar experimentar en lugares que nos resulten especiales, enclaves sagrados o que tradicionalmente consideramos mágicos. El viajero, ocultista y yogui inglés Paul Brunton vivió en la Cámara del Rey de la Gran Pirámide de Gizeh esta curiosa experiencia de proyección astral: «Todos mis músculos se pusieron tensos, tras lo cual una letargia paralizante empezó a apoderarse de mis miembros. Todo mi cuerpo se volvió pesado e insensible... La sensación se desarrolló en una especie de frialdad... Toda percepción en las extremidades inferiores quedó bloqueada.

»Parece que luego pasé a un estado de semisomnolencia... Me sentí sumergiéndome en el interior de la conciencia hacia un punto central situado dentro del cerebro, mientras mi respiración se hacía cada vez más débil... Se produjo un enloquecido torbellino final dentro de mi cerebro. Tuve la sensación de estar atrapado en un ciclón tropical y ser aspirado hacia arriba a través de un agujero estrecho; luego experimenté un terror momentáneo al ser arrojado al espacio infinito... Había salido de mi cuerpo terrenal como si fuera un fantasma».

¿Nos podemos ver a nosotros mismos en astral?

También aquí hay opiniones de todo tipo. Casi todo el mundo se percibe, ésa es la verdad. Oliver Fox vio su doble astral de varias formas, pero curiosamente desde ese doble nunca pudo ver su cuerpo físico tumbado y Monroe era de la opinión de que en astral, en el segundo de los tres escenarios en los que él vivía sus aventuras, se podía adoptar la forma que se quisiese. Muldoon se veía y era capaz de dar detalles precisos de su doble y del cordón de

plata, color, textura, etc. En la encuesta de Celia Green, el ochenta por ciento de los sujetos no se percibía como un doble, pero se sentían completos.

En nuestro archivo personal tenemos un caso muy curioso, el de un sujeto que se vio a sí mismo en astral y en cuerpo físico, como un observador externo. Nuestro protagonista, al que llamaremos Adolfo, tenía ochenta años cuando decidió compartir su peculiar vivencia, una experiencia cercana a la muerte en la que había un detalle muy llamativo. Años atrás tuvo que ser sometido a una intervención quirúrgica en Canarias, una operación que incluía una técnica por entonces innovadora que buscaba solventar un problema oncológico que le afectaba. Adolfo fue el primer paciente en someterse a dicha intervención en un espacio sanitario que en parte también él inauguraba. Todo parecía estar en orden, y a pesar de lo delicado de su situación, la operación se presentaba como algo relativamente sencillo y sin excesivas complicaciones, de ahí el carácter ambulatorio de la misma. No obstante algo sucedió, posiblemente en el proceso de la anestesia, que alargó levemente el postoperatorio. Para entonces, y mientras se recuperaba en la habitación, nuestro protagonista no dejaba de darle vueltas a algo que le había sucedido hacía apenas unos instantes. Mientras lo operaban se vio fuera de su cuerpo, tendido en la mesa del quirófano, siguiendo las maniobras de médicos, enfermeros y demás personal. Sin embargo, lo inusual dentro de lo anómalo de una clásica experiencia cercana a la muerte es que se observaba a sí mismo observándose, es decir, que desde un punto de la habitación podía verse a sí mismo tendido en la camilla y a un doble suyo suspendido sobre su cuerpo contemplando la escena. Adolfo no fue capaz de precisar lo que duró aquella experiencia, que no tuvo continuidad con entrada en el túnel o algún otro elemento típico en las ECM. Simplemente, y no es poco, se contempló a sí mismo mientras era observado por sí mismo.

Otro informante personal, Antonio L. B., se siente y se ve en astral como una «centella», una bola de luz de tamaño variable. «Me percibo como una lucecilla que se desprende del cuerpo físico, y de hecho, cuando me acercaba a mi cuerpo físico durante las primeras proyecciones, actuaba casi como una linterna tenue, iluminando mi cuerpo. Ese mismo efecto lo noto sobre los lugares y objetos a los

que me aproximo. Soy como una luciérnaga.»

¿Salir en astral y continuar con nuestras tareas cotidianas?

Aunque parezca algo más increíble que todo lo que hemos contado hasta ahora, y de forma especial nos resulte contradictorio y desconcertante en extremo, existen bastantes casos en los que los sujetos que tienen desdoblamientos astrales continúan realizando sus tareas cotidianas mientras su conciencia está «localizada» en el astral. Pueden seguir trabajando, conduciendo, paseando o jugando al fútbol con afinada precisión, si damos crédito a un caso recogido por el antes citado Charbonier en el que un futbolista se vio desde arriba en medio de un partido. «En ese mismo momento salí de mi cuerpo y pude ver perfectamente los movimientos de todos los jugadores, incluso de los que se encontraban detrás de mí. También me podía ver a mí mismo, ya que estaba justo encima de mí. Pude sobrepasar a los cinco jugadores sin ninguna dificultad, pues sabía hacia dónde querían dirigirse, dado que mientras avanzaba podía leer sus pensamientos.»

¿Cómo es posible que esto suceda? ¿Funciona en estos casos una especie de piloto automático que permite que ciertas acciones se ejecuten sin necesidad de que nuestra conciencia esté centrada en ellas, como ocurre al repasar la lista de la compra mientras conducimos? ¿Algo así como «tener la cabeza en otra cosa»? Oliver Fox hablaba de la conciencia dual que tenía al solaparse las sensaciones de su cuerpo físico en reposo con las vivencias de sus «sueños de conocimiento». A nosotros, una estudiante de psicología, Carmen G.L., nos confesaba cómo sus proyecciones en astral se producen siempre mientras estudia. «De pronto me sorprendo fuera de mi cuerpo, observándome cómo estudio, desde un punto elevado pero indeterminado de la sala de estar. Me veo preparando los trabajos de clase, cómo me levanto en busca de algún documento o libro, etc. Es algo curioso, a lo que no termino de acostumbrarme.»

Estos episodios se parecen mucho a los casos de bilocación, en los que una misma persona es vista en dos lugares diferentes y es capaz de interactuar simultáneamente, hasta el punto de resultar indistinguibles el ser «real» del «bilocado». No obstante, la diferencia sustancial con respecto a la bilocación, de la que nos

ocuparemos ahora, radica en que en estos casos el doble astral no es visible ni percibido de ninguna manera por otra persona. Sólo el sujeto es consciente de que está proyectado mientras su cuerpo físico continúa desenvolviéndose con normalidad y autonomía. Desde luego, esta dualidad no parece ser lo habitual, pero suceder sucede, de manera que es bueno tenerlo en cuenta.

¿Son lo mismo la bilocación y la proyección astral?

La respuesta de un cientifista y de un pseudoescéptico sería que sí, que son exactamente lo mismo: una fantasía, una creencia irracional sin interés ni fundamento. No obstante, y como en este libro aspiramos a ser bastante más rigurosos, preferimos explorar otras posibilidades, lo que nos lleva a afirmar que aunque se parecen, no son evidentemente lo mismo. Es posible que en algunos momentos hayan confundido ambos fenómenos observadores externos que han visto el doble astral de una persona proyectada y han hablado de ello como de una presencia real, sólida y con vida. Sin embargo, por lo general la bilocación parece circunscrita al ámbito religioso, y de forma especial a los místicos y santos cristianos, mientras que el viaje astral parece bastante más «democrático». En nuestras indagaciones personales por el mundo del misterio hemos podido conocer y conversar ampliamente con una persona, sacerdote, que asegura protagonizar episodios de bilocación, varios de los cuales han sido corroborados por terceros, aunque no es éste el lugar para analizarlos.

Para entender mejor las conexiones y diferencias entre bilocación y proyecciones astrales recurrimos nuevamente a la lucidez de Scott Rogo, que resume a la perfección el asunto en cuatro puntos clave recogidos en su libro *El enigma de los milagros*:

- La bilocación es una experiencia que puede prolongarse durante un período de tiempo considerable, mientras que la experiencia extracorpórea es de duración bastante breve.
- Durante la bilocación, el santo puede conversar, relacionarse, transportar objetos físicos y realizar actos materiales (como hacer camas). Durante la experiencia

extracorpórea, el individuo no suele comunicarse con facilidad, si es que lo consigue, ni tampoco actuar sobre lo que le rodea.

- En la bilocación, la persona no experimenta verdaderamente un «abandono del cuerpo», cosa que sí sucede, casi siempre, entre quienes manifiestan experiencias extracorpóreas.
- Los testigos de la bilocación milagrosa suelen tener la impresión de que están ante una persona real. Las personas que observan una aparición extracorpórea suelen advertir que la figura es, en parte al menos, inmaterial.

Para algunos investigadores, la bilocación podría ser una modalidad poco habitual de proyección astral, en la que el doble cobra una mayor densidad. Es difícil saberlo.

¿Sueños lúcidos y viajes astrales son la misma cosa?

Para muchos existe una posibilidad de que los sueños lúcidos sean una explicación adecuada para las experiencias extracorpóreas, aunque la capacidad de interactuar con la *realidad objetiva* que han demostrado tener las proyecciones astrales no está descrita en los sueños lúcidos, cuyo desarrollo pertenece de una forma bastante más clara a una *realidad subjetiva y onírica*.

Estamos, como ya hemos visto, ante una experiencia en la que, paradójicamente, el soñador se da cuenta en el transcurso del propio sueño de que lo que está viviendo no es real, que se trata de una escenificación mental y ficticia en cuyo guión puede actuar a voluntad. El sujeto percibe sensorialmente y echa mano de la memoria como lo haría en estado de vigilia, lo que confiere a estos sueños un gran realismo dentro de su irrealidad. Se trata, según un juego de palabras popular entre quienes lo practican, de *estar despierto mientras sueñas, y no de soñar despierto*. Esto, como es fácil de imaginar, abre un campo de increíbles posibilidades, puesto que estas vivencias lúcidas se mantienen grabadas con claridad en la memoria, proporcionando a quienes las experimentan y controlan a voluntad una suerte de *doble vida*. ¿Estamos realmente ante una

variante del viaje astral? Nosotros no nos atrevemos a asegurarlo, y dentro de los soñadores lúcidos las opiniones están enfrentadas, aunque para alguien como nuestro reiterado Oliver Fox no habría duda de que, con matices, el sueño lúcido al que él llamaba *sueño de conocimiento* y el viaje astral son la misma cosa.

Aunque existen descripciones de este tipo de sueños desde la más remota antigüedad, su estudio se sistematiza a partir de las investigaciones del psiquiatra holandés Frederik Van Eeden, quien en el año 1913 introduce la expresión «sueño lúcido» para definir el estado onírico en el que se conserva parte de la conciencia. Con anterioridad, las singularidades de estos sueños habían sido detalladamente descritas por el marqués y experto en la cultura e historia chinas Marie-Jean-Léon Hervey de Saint-Denis, en su libro *Los sueños y la manera de dirigirlos*, un estudio elaborado en 1867 a partir de las vivencias que el propio autor había venido acumulando desde los trece años, y sobre el que como curiosidad anotaremos que incluyó la descripción de un episodio ocurrido bajo los efectos del hachís. Finalmente, sería a partir de 1975 cuando en condiciones de laboratorio se pudo demostrar de forma definitiva que estos sueños tenían rasgos que les daban identidad propia y que ocurrían dentro de la fase de «sueño paradójico», algo que por cierto ya había sido anticipado por Celia Green. Esto fue posible gracias a la acción consciente que el onironauta Allan Worsley ejercitó mientras dormía sobre sus movimientos rápidos oculares (REM), ajustándolos a una frecuencia previamente establecida por el investigador Keith Hearne, de la Universidad de Hull.

Lo normal es que el sueño lúcido haga su aparición espontáneamente en el transcurso del descanso habitual, y que el sujeto tome conciencia de ello de forma igualmente imprevista. No obstante, con el entrenamiento apropiado también se puede entrar en «sueño lúcido» directamente desde la vigilia.

A partir del instante en el que el sujeto percibe que está dentro del sueño, le irá resultado cada vez más fácil darse cuenta de que está soñando, hasta dominar perfectamente los contenidos de sus sueños. La clave está, evidentemente, en darse cuenta. Fox invitaba a buscar incongruencias, cosas que no encajan dentro de la normalidad. En este sentido, un informante personal, Ione Dorta, nos contaba entre otros sueños de este tipo uno muy breve en el que

iba «caminando por una calle y vi venir de frente a una chica desnuda y automáticamente yo aparté la mirada. Al mismo tiempo, ante lo surrealista de la situación y la tranquilidad de todos los que me rodeaban, caí en la cuenta de que estaba soñando y decidí mirar sin pudor a la chica, pues sabía que nada de aquello era real. Al cruzar junto a mí y yo quererme volver para seguir viéndola me desperté». Dorta, que tiene interesantes experiencias de este tipo, tanto nocturnas como de las que se inician a partir de un estado de vigilia, se percató de la extraña normalidad con la que todo el mundo recibía en su sueño el hecho de que una mujer paseara desnuda por la calle. Este tipo de detalles son los que nos pueden ayudar a despertar dentro del sueño.

Frente a ese encuentro casi casual con el sueño lúcido, los onironautas han terminado por desarrollar algunas técnicas para provocar la generación de estas vivencias. De hecho no es extraño que se den talleres sobre este tema. Una de ellas es a la par simple y efectiva: consiste en poner el despertador unas dos horas antes de lo habitual. Cuando suene, debemos levantarnos y caminar, tomar algo, realizar alguna acción que implique cierta actividad intelectual y regresar a la cama al cabo de unos minutos para seguir durmiendo. Esa alteración del ritmo induce sueños profundos y facilita, según los onironautas, el sueño lúcido.

De la misma manera, la actitud positiva y receptiva hacia este tipo de vivencias es esencial. Con los sueños lúcidos ocurre algo similar a lo que sucede cuando queremos recordar los sueños convencionales. Desear tenerlos y grabar esa intención en nuestra mente durante el día los facilita bastante. Una tercera y original técnica es la utilizada por el psicofisiólogo californiano Stephen LaBerge, uno de los grandes investigadores de sueños lúcidos, fundador del Instituto de Lucidez, quien apuesta por que durante el día y de forma serena nos preguntemos varias veces si estamos despiertos o dormidos. El hábito hará que esa misma pregunta termine apareciendo en sueños, poniendo en nuestras manos las riendas de los mismos.

¿Los sueños compartidos son viajes astrales?

Estrechamente vinculados con los sueños lúcidos, los sueños mutuos o compartidos son, según Stephen LaBerge, «experiencias desconcertantes en las que dos o más personas informan haber tenido sueños si no idénticos, al menos similares. [...]En algunos de estos casos los informes son tan notablemente parecidos, que uno está casi obligado a concluir que los partícipes del ensueño parece que realmente han estado presentes juntos en el mismo medio ambiente soñado».

No sabemos con exactitud cuál es la frecuencia espontánea de este tipo de sueños, ya que sólo se ponen al descubierto cuando las personas implicadas hablan del asunto. Según los datos recogidos en el estudio *Los sueños exóticos; un estudio transcultural*, publicado por Stanley Krippner y L. Faith en 2001, de una muestra de 1.666 personas procedentes de seis países sólo un 0,3% comunicó haber tenido este tipo de vivencia onírica, lo que no es demasiado representativo. Sin embargo, este sueño también puede ser inducido a través del sueño lúcido, que es lo que podría ayudarnos a objetivar su existencia y ponerlo en relación con el viaje astral. Existen asociaciones por todo el mundo que han crecido y han extendido gracias a internet, que hacen auténticas reuniones oníricas, constituyendo una suerte de movimiento underground, con sus propios códigos y reglas. Estos grupos fijan una fecha, hora y motivo onírico, y se lanzan a soñar lúcidamente para después poner en común lo que han vivido. ¿Estamos ante experiencias objetivas, ponderables, o sólo ante una moda extravagante surgida sin base alguna y que se retroalimenta del esnobismo de sus simpatizantes? ¿Se pueden explicar las abrumadoras coincidencias descritas en las tramas que se dan entre los onironautas que comparten estos sueños simultáneos como producto de la casualidad o de la sugestión? La verdad es que en este fenómeno hasta la telepatía podría desempeñar un papel crucial.

Linda Lane Magallón, autora de *Mutual Dreaming* y miembro fundador de la veterana Asociación para el Estudio de los Sueños, distingue entre dos tipos de sueños compartidos, los sueños de reuniones, en los que dos o más soñadores se reconocen entre sí e interactúan como si estuvieran en estado de vigilia, y los sueños de engranaje o mallado, en los que «las ideas, imágenes, sentimientos, símbolos, emociones, eventos o el paisaje del ensueño se puede

compartir entre los soñadores». En este segundo tipo de sueños, que además es el más frecuente, los onironautas ven más o menos «desde el mismo punto de vista, pero por lo general no se dan cuenta de la presencia del otro en el sueño», y las correlaciones aparecen al comparar sus informes. Magallón asegura a través de su experiencia acumulada y coincidiendo con otros autores, que los sueños mutuos son más frecuentes en personas que tienen lazos emocionales sólidos, como familiares o parejas, e incluso que, por contradictorio que pueda parecernos, puede haber un desfase de días entre los sueños mutuos, ya que están libres en el espacio y el tiempo. Entre 1984 y 1987, esta investigadora puso en marcha el Proyecto Lucidity, en el que invitaba a los soñadores lúcidos a aventurarse en la socialización onírica frente a la habitual privacidad psicológica que caracteriza esta modalidad de sueño. La iniciativa ponía en contacto a soñadores lúcidos de diferentes puntos y se les daban ciertas pautas para intentar inducir los sueños mutuos, logrando resultados no definitivos pero muy sugerentes. En cualquier caso, a día de hoy es muy difícil, por no decir imposible, saber si los sueños mutuos y los viajes astrales responden a una misma naturaleza.

Viajes astrales y ovnis

Más de un lector pensará que las cosas se complican, que estamos mezclando churras con merinas, pero nada más lejos de la realidad. En el mundo de la ufología, ese intento de variable seriedad que busca estudiar y entender el complejo fenómeno ovni, existen ciertas manifestaciones que tienen mucho en común con las proyecciones extracorporales. No vamos a entrar ahora a dilucidar lo que se esconde tras los ovnis, ni tampoco a debatir sobre la credibilidad de quienes sostienen que su origen es ajeno a nuestro planeta, una de las diversas hipótesis que se barajan como explicación de los mismos. No es éste el lugar. Sin embargo, al menos queremos dejar constancia de lo frecuente que resulta encontrar en la casuística ufológica episodios de contactos con el fenómeno en los que el sujeto asegura haber sido «transportado» en astral o en espíritu a sus presuntas naves, a las bases desde las que se supone que operan, e incluso a otros planetas. Hay muchos

contactados que hablan de viajes físicos, con sus propios cuerpos, pero otros no dudan en definirlos como viajes astrales, como proyecciones auspiciadas o facilitadas por las inteligencias que operan detrás del fenómeno.

El caso de William Herrmann parece ajustarse a este perfil. Bill había protagonizado varias observaciones de ovnis en las que incluso obtuvo diversas fotografías, pero el 18 de marzo de 1978 sus vivencias adquirieron un cariz muy diferente. Originario de Rhode Island, por entonces vivía junto a su esposa en un camping de caravanas de Charleston, Carolina del Sur. A las 9.20 de la noche de esa jornada observaron un ovni balanceándose al lado de unas torres eléctricas. Nuestro protagonista decidió echar un vistazo y caminó por las vías del tren para intentar acercarse y verlo mejor. El ovni reaccionó ante su presencia e instantáneamente se colocó delante de él, iluminando los raíles ferroviarios con una luz azul-verdosa. Notó que una fuerza lo aturdía y sacudía y perdió la conciencia. Bajo hipnosis, Herrmann completaría la escena asegurando que «de repente, sin advertirlo, en un movimiento confuso, un ovni flotaba sobre mi cabeza. Una luz azulada rápidamente me envolvió como si me halara hacia el interior de la parte inferior de la nave... Me encontré acostado sobre una mesa bajo una máquina fluorescente, y tres seres de cuatro pies y medio de estatura con aspecto de feto, vestidos con trajes de tejido de punto, rondaban a mi alrededor... Tenían grandes ojos ovalados con el iris café, dos pequeñas hendiduras por nariz, y una fina abertura por boca. Recuerdo que me pusieron una caja negra en el brazo». La experiencia, mucho más amplia, finalizó con el abducido deambulando y asistido por la policía local. El lector debe tener en cuenta que las historias de este tipo no son nada extrañas dentro de la ufología. No perdamos de vista tampoco que otro tipo de casuística ovni, la de los llamados «visitantes de dormitorio», en la que el sujeto vive con tremendo realismo la irrupción en su habitación de seres que realizan sobre su cuerpo exploraciones e intervenciones que parecen clínicas, suele estar también acompañada de catalepsia, atonía o parálisis física, así como de vibraciones y zumbidos o sonidos intracraneales que recuerdan claramente a los síntomas de la proyección astral. En nuestro archivo personal contamos con una docena de casos de «visitantes

de dormitorio», y en todos es palpable el componente «paranormal» del que nos estamos ocupando.

Ya en 1976, Brad Steiger hacía hincapié en esa conexión viaje astral-ovnis en un artículo publicado en la revista *UFO Report*, destacando el componente psíquico y social del fenómeno, cómo éste mutaba de forma inteligente en sus manifestaciones a medida que lo hacía el pensamiento y desarrollo humano. «Muchos lectores —escribía— estarán conscientes de que creo que existe una relación simbiótica entre la humanidad y la inteligencia que gobierna los ovnis, y que los ovnis no son meramente físicos, sino parafísicos —tal vez una dimensión de nuestra propia psique. Cada avistamiento o aparente interacción física entre la humanidad y "lo otro", a mi modo de ver, se convierte en parte de nuestro inconsciente colectivo y parte de nuestra experiencia en común. Por consiguiente, a la vez que aprendemos más sobre la naturaleza de los ovnis, aprenderemos más sobre la naturaleza de la humanidad.»

Estas semejanzas, que han sido puestas de relieve por investigadores tanto del campo parapsicológico como del ufológico, son extensibles a otras manifestaciones paranormales. Los tripulantes «extraterrestres» de los ovnis hablan telepáticamente con los testigos y/o contactados, de la misma manera que desde el astral algunos viajeros aseguran poder comunicarse también por telepatía con otras personas. Los presuntos extraterrestres, además de telepáticamente, envían información a sus contactados humanos a través de técnicas como la psicografía o escritura automática, algo que ya sabemos que desde hace más de un siglo hacen los espíritus a través de los médiums. Hay, por tanto, una conexión que requiere de más estudios entre algunos episodios de encuentros cercanos con ovnis y sus tripulantes, y los viajes astrales.

¿Facilita la hipnosis las salidas en astral?

Desde muy pronto la hipnosis —incluso cuando no se llamaba así y se usaban términos como mesmerismo y magnetización— se convirtió en una recurrente herramienta de trabajo entre quienes querían indagar en los poderes o capacidades paranormales que presentaban los «dotados» o que podían albergar de forma potencial el resto de los mortales. Es indudable que su capacidad para generar

estados alterados de conciencia, facilitando la relajación, el aislamiento sensorial, la visualización, la concentración y un largo etcétera de circunstancias coadyuvantes, justifica con creces la utilidad de la hipnosis y técnicas afines. Y esto es evidentemente aplicable a la proyección astral. Al lector interesado no le resultará nada difícil encontrar ejercicios de autohipnosis encaminados a proyectarse en el astral, y de hecho, la mayor parte de las técnicas que se conocen incorporan ingredientes y mecanismos afines y similares a los utilizados por un hipnotizador. Una ventaja que puede tener la hipnosis, siempre y cuando conozcamos a un buen experto, es que la tutela de éste nos facilitará mucho las cosas. Podemos incluso realizar experimentos de verificación bajo su supervisión, como describir elementos, objetos o escenas distantes elegidos de forma aleatoria.

En la literatura clásica sobre hipnosis se suele hablar de los experimentos de «exteriorización de la sensibilidad», llevados a cabo, entre otros, por investigadores franceses como el coronel Albert de Rochas y el médico Hyppolyte Baraduc, este último autor de una de las más famosas fotos paranormales de la historia, aquella en la que aparece una masa nebulosa sobre el cuerpo de su esposa moribunda. Eran tiempos en los que no se hablaba de hipnosis, pero sí de mesmerismo, magnetización y sueño magnético. Ambos expertos, junto a otros colegas, «magnetizaban» a los sujetos y les pedían que trasladaran su sensibilidad fuera del cuerpo, para después pinchar el aire con un alfiler a espaldas del sujeto y comprobar cómo éste reaccionaba con dolor en una zona que se aproximaba a la de la figura imaginaria proyectada. También hicieron uso de figuras de cera o de agua, hacia las que se les pedía que trasladaran su «energía». Los sujetos experimentaban sobre sus cuerpos las acciones que los investigadores realizaban sobre las efigies o el líquido, a semejanza de lo que solemos atribuir a los muñecos usados en actos rituales mágicos como los del vudú.

G. I. Gurdjieff, en su libro *Encuentros con hombres notables*, narra también sus propios experimentos con la hipnosis y la exteriorización de la sensibilidad, que tanta afinidad parecen tener con la proyección extracorporal. «Trabajando con personas pertenecientes a los más variados tipos, las ponía en estado de hipnosis, de diferentes grados, con el fin de elucidar por mí mismo

todos los detalles de ese fenómeno que los sabios hipnotizadores llaman exteriorización de la sensibilidad o transferencia de sensaciones dolorosas a distancia. Procedía en la siguiente forma: con una mezcla de arcilla, cera y fina granalla de plomo, modelaba una figurilla rudimentaria, a la imagen del médium a quien iba a poner en estado de hipnosis, es decir, en el estado psíquico que, según una ciencia muy antigua que llegó hasta nosotros, se caracteriza por la pérdida de iniciativa, y que corresponde al tercer grado de hipnosis, según la clasificación de la Escuela de Nancy. Después de lo cual, frotaba cuidadosamente con un ungüento a base de aceite de oliva y de aceite de bambú, tal o cual parte del cuerpo del médium, luego raspaba esta untura y la aplicaba sobre la parte correspondiente de la figurilla. Podía entonces emprender el estudio detallado del fenómeno que me interesaba. Un hecho había sorprendido mucho a mi padre: si tocaba yo con una aguja las partes aceitadas de la figurilla, las mismas partes se estremecían inmediatamente en el médium, y si la hundía con más fuerza, una gota de sangre aparecía exactamente en el punto correspondiente. Pero lo que más lo había sorprendido era que el médium, vuelto al estado de vigilia, no recordaba nunca nada y afirmaba no haber sentido nada en absoluto.»

Décadas más tarde, y con la parapsicología científica ganando terreno y la hipnosis bien consolidada y despojada de los planteamientos mesmeristas más «extremos», este tipo de experimentos continuaron bajo la etiqueta de «clarividencia viajera». Como explica el doctor en química y parapsicólogo checo Milan Rýzl en su libro *Parapsicología*, «en la situación experimental, al sujeto hipnotizado se le sugiere que está viajando a otro sitio (puede ser a un lugar en el espacio o también a una época diferente); entonces el sujeto tiene unas vívidas experiencias como si estuviera realmente presente en dicho lugar. E incluso puede ver vívidamente los objetos o escenas que verdaderamente existan en aquel lugar». Uno de los grandes nombres de la parapsicología o metapsíquica, el prestigioso fisiólogo y premio Nobel Charles R. Richet, experimentó también con este tipo de técnicas, con resultados tremendamente llamativos. Con una mujer llamada

Alicia obtuvo los mejores. En una ocasión, según cuenta, envió en este estado a la sujeto a la casa de un conocido suyo, M.C., una vivienda situada en Mans que él personalmente no conocía, pero de la que podía dar todo lujo de detalles un colega suyo presente en el experimento, P. Renouard. «Alicia veía —escribe Richet— un jardín cercado de paredes y un columpio —(detalle importante que P. Renouard desconocía, puesto que el columpio no se instaló en Mans hasta después de su marcha). Alicia vio un reloj y lo describió con tal detalle que pude esbozarlo con sus informes. Después de que lo hube esbozado, lo comparé con el dibujo que P. Renouard había hecho del reloj verdadero que estaba en la sala principal de la casa del señor M.C. Ambos esbozos eran obviamente similares.»

El parapsicólogo finlandés Jarl Fahler retomó estos experimentos en los años cincuenta, primero en su país y posteriormente en la Universidad de Duke, en Estados Unidos, en colaboración con Remi Cadoret, y logró trasladar la sensibilidad de los sujetos a vasos de agua. Al actuar sobre el líquido sin conocimiento de los hipnotizados, ocurría lo que ya hemos visto. En Suecia, Alfred Backman hizo lo propio, y años más tarde también lo remedó John Björkhem, quien no sólo logró que una sujeto hipnotizada viajara cientos de kilómetros para ver a sus padres y observar lo que hacían, sino que, sorprendentemente, sus padres también pudieron verla a ella en la cocina, y temiendo alguna desgracia, de inmediato se comunicaron telefónicamente con gente cercana a su hija. En los años setenta del siglo pasado lo que comenzó siendo una «exteriorización de la sensibilidad» dejó de llamarse «clarividencia viajera» para ser nuevamente investigado con fondos militares bajo la etiqueta de «visión remota». Es incuestionable que estamos ante una proyección de la percepción y la conciencia, pero ¿es un desdoblamiento astral? ¿Quizá una modalidad muy básica? Quién sabe.

El viaje astral en el laboratorio

En los capítulos precedentes hemos realizado un amplio recorrido por el fenómeno del desdoblamiento astral y por su historia. Hemos echado una ojeada a la biografía de algunos personajes que tenían facilidad para provocar la experiencia y descrito las fases, características y un buen número de singularidades que concurren en estas experiencias fuera del cuerpo. A estas alturas también hemos coqueteado con algunos ejercicios que facilitarán nuestros propios experimentos, que en esencia son la única manera, o al menos la más precisa, según insistía una voz autorizada como la de Sylvan Muldoon, de llegar al fondo de la verdad. No obstante, y por encima de los monumentales catálogos e inventarios de experiencias realizados por diversos investigadores —de Robert Crookall, por ejemplo, se dice que recopiló unos 15.000 casos—, no podemos pasar por alto ciertos intentos de corroborar independientemente, en laboratorio y con protocolos científicos, la realidad de los viajes astrales. No en vano, y según algunas estimaciones, las experiencias extracorporales podrían haberle ocurrido al menos una vez a una de cada veinte personas, un porcentaje que investigadores como la psicóloga Susan Blackmore elevan a una de cada diez. El debate, por tanto, no se focaliza en su existencia, como ya expusimos en las primeras páginas de este libro, sino en desentrañar las causas y mecanismos que las desencadenan y que han posibilitado que la proyección astral haya sido descrita a lo largo de la historia en los más diversos escenarios culturales y sociales.

Experiencias tipo y problemas

En 1943, el matemático, físico y miembro de la Sociedad para la Investigación Psíquica George N.M. Tyrrell acuñó el concepto

«experiencia fuera del cuerpo» para referirse, en el marco de sus investigaciones sobre el fenómeno de las apariciones, a este tipo de casuística. Antes ya habían hecho sus aportaciones, de gran valor aunque subjetivas, autores como Leadbeater, Fox, Morrell y Muldoon. No obstante, una de las primeras investigaciones realizadas sobre los viajes astrales fue la del sociólogo de la Universidad de Duke Hornell Hart, estrecho colaborador del padre de la parapsicología científica, Joseph B. Rhine, quien, anticipándose al problema de la terminología y en consonancia con la Escuela Rhine, se refería al fenómeno ya en los años cincuenta como «Proyección Extrasensorial». Hart puso de manifiesto que tales experiencias se podían clasificar en dos grandes grupos: los casos en los que el sujeto se veía fuera de su cuerpo y aquellos en los que se hablaba claramente de un viaje y se proporcionaba información, incluso por terceros, susceptible de ser verificada. Tendrían que pasar dos décadas para que la opinión pública se familiarizara con el fenómeno, circunstancia que propiciaría, como ya sabemos, el libro de Robert Monroe *Journeys Out of the Body*, publicado en 1971.

De acuerdo con las aproximaciones realizadas por investigadores y autores como Carrington, Green, Monroe, Tart, Osis, Rogo, Enrenwald, Gittelson, Randles o Blackmore, entre otros, la *proyección astral tipo* responde esencialmente al mismo patrón:

- La percepción de salida de la conciencia del cuerpo físico mientras éste está en reposo, bajo la forma o no de un doble, y normalmente precedida o acompañada de algún sonido o zumbido cada vez más rápido.
- La observación autoscópica, en la que el sujeto flota por encima y se contempla a sí mismo tumbado, apareciendo ocasionalmente unido su doble a su cuerpo físico mediante una especie de hilo o cinta etérea sin fin conocido en la tradición esotérica como «cordón de plata». A veces el sujeto sabe que su conciencia no tiene forma, o bien adquiere la de una bola de luz, una tenue niebla, etc.
- Despliegue de una conciencia expandida, con una capacidad de observación y percepción mucho más amplia que en estado ordinario, sin límites espaciales definidos y, con

frecuencia, contraria a las leyes de la física, en la medida en la que, por ejemplo, se pueden observar cosas desde perspectivas «imposibles» o a través de objetos opacos. Esto es aplicable también al «doble etéreo», que viaja a la velocidad del pensamiento y atraviesa objetos sólidos.

- Certeza absoluta de que lo que se está experimentando es real y diferente por completo a los sueños o a las visiones inducidas mediante drogas. A veces, esa certeza procede de terceros, de testigos que en estado de vigilia ven o perciben de alguna manera la presencia del viajero astral.

Este patrón es aplicable, en sus líneas maestras, al conjunto de las experiencias extracorpóreas, que los investigadores han venido clasificando en tres grandes grupos, en función de las circunstancias en las que se producen:

- Primer tipo: las proyecciones astrales que se dan de forma espontánea en circunstancias normales o convencionales y principalmente durante el sueño.
- Segundo tipo: los viajes astrales provocados a conciencia por el sujeto, bien como una habilidad innata o bien como producto de una habilidad adquirida mediante entrenamiento. Lo habitual es que se experimenten primero de forma espontánea y después se controlen.
- Tercer tipo: las experiencias extracorpóreas ligadas a situaciones de riesgo vital o a Experiencias Cercanas a la Muerte (ECM). Huelga decir que la casuística más conocida está relacionada, como ya hemos visto, con las ECM. La experiencia extracorpórea es la fase más determinante a la hora de probar la objetividad de tales vivencias en los límites de la muerte.

La investigación de la proyección astral en el ámbito de la parapsicología ha incluido entre sus problemas el de la delimitación del fenómeno y el de la terminología usada para definirlo, algo que no obstante comparte con la mayoría de los fenómenos psíquicos. Los investigadores actuales, a la luz de los escenarios que plantea la

física cuántica y la idea de una conciencia extracerebral interconectada a otras conciencias por medio de una trama o red global, prefieren utilizar conceptos como Factor Psi o Percepción Extrasensorial (PES) antes que seguir manejando otros como precognición, telepatía o clarividencia, que parecen variables de una única habilidad. Es posible que el fenómeno que nos ocupa no sea más que una versión amplificada, mejorada o más completa de dicha PES. De hecho, en parapsicología ha caído en desuso la expresión «viaje astral» a favor del concepto «experiencias extracorpóreas» por su mayor neutralidad, y a lo largo del último medio siglo se han acuñado conceptos que también buscaban esa neutralidad, como el de «clarividencia viajera», proporcionado por la afamada psíquica Eileen Garrett, «Proyección ESP», acuñada por Hart, o el de «Visión Remota», muy popularizado gracias a los estudios realizados por los físicos Harold Puthoff y Charles Tart, con financiación del Pentágono, en el Instituto de Investigaciones de Stanford (SRI). Precisamente, ambos parapsicólogos, tras realizar cientos de experimentos sobre este fenómeno, concluían un informe en 1971 con palabras que evidenciaban su desconcierto sobre la naturaleza última de sus investigaciones, asegurando que habían presentado pruebas «de que existe un canal de información biológica, cuyas características parecen no coincidir con las de ninguna modalidad conocida de comunicación. La naturaleza de este canal o canales no ha sido aún definida. No obstante, podría tratarse o bien de una percepción directa de las informaciones ocultas, o bien de la percepción de las imágenes mentales de personas conocedoras de dicha información, o bien de precognición, o bien de una combinación cualquiera de estas u otras facultades». Puthoff y Tart habían trabajado con cientos de voluntarios y con psíquicos excepcionales como Ingo Swann y Patrick Price.

De la visión remota al viaje astral: Swann, Price, Harary y otros

Es posible que no haya existido en el último medio siglo un psíquico —o investigador de la conciencia, como a él le gustaba definirse— tan excepcional y carismático como Ingo Swann, fallecido con setenta y nueve años el pasado 31 de enero. Describir sus habilidades y apasionante biografía excede el espacio del que

disponemos, máxime cuando lo paranormal comenzó a manifestarse en su vida desde la infancia. En las últimas décadas se había apartado sustancialmente de los escenarios parapsicológicos al considerar que no generaban ningún avance y simplemente le exponían a inagotables e infructíferos debates sobre su potencial psíquico. Como «viajero astral» demostró ser especialmente hábil. En 1972, la Sociedad Americana para la Investigación Psíquica realizó diversas pruebas bajo la supervisión del doctor Karlis Osis y la psicóloga Janet Mitchell. Monitorizado, se le pedía que se proyectara y adivinase un conjunto de objetos situados en un estante que colgaba a unos sesenta centímetros del techo, cuyos laterales estaban ocultos con bandas. Swann entraba en una suerte de estado meditativo, tras el cual describía lo observado con un nivel de acierto que se acercó al 100%. Sus constantes no sufrían variaciones, salvo por una disminución de su actividad eléctrica y una aceleración de las ondas cerebrales en la región occipital que rige la vista. En 1973, la doctora Gertrude Schmeidler, junto a Larry Lewis, lo sometió a un interesante experimento, en el City College de Nueva York, en el que se le pidió que alterase a distancia una termo-resistencia de grafito encerrada en recipientes sellados, prueba que superó... ¿Clarividencia y psicoquinesia... o desdoblamiento astral? Es difícil saberlo. La misma duda surgió cuando comenzó a trabajar con Puthoff y Tart en el SRI, afinando los protocolos de los experimentos de «Visión Remota», término acuñado por Schmeidler. Desde finales de 1973 hasta 1989 se sometió, junto a otros psíquicos, a todo tipo de pruebas, cuyos resultados terminaron por llamar la atención de la CIA y la DIA, que los financiaron bajo cuerda. Entre las habilidades de Swann estaba la de proyectar su conciencia a objetivos que habían sido seleccionados aleatoriamente. Sus impresiones se cotejaban con las descripciones recogidas en el lugar por los investigadores. Poco después, y a sugerencia de Swann, las pruebas se hicieron más complejas, al realizarse mediante coordenadas elegidas al azar. Tras viajar mentalmente al lugar, realizaba sus descripciones y éstas eran comparadas con fotografías áreas de esas zonas. Los resultados obtenidos fueron definidos como sorprendentemente precisos. Con el tiempo sistematizó una técnica con la que formó a un equipo de militares de la Unidad de Visión Remota de la Agencia de

Inteligencia de Defensa.

Además de Ingo Swann, los científicos del Instituto de Investigaciones de Stanford contaron con otro dotado excepcional, el californiano Patrick Price, quien también destacó de forma sobresaliente en los experimentos de VR con objetivos y mediante coordenadas. Como recuerda la autora Lynne McTaggart a propósito de Price en su libro *El campo*, el psíquico se jactaba de que en su época de comisario en Burbank, «en cuanto se le informaba de un crimen, escaneaba mentalmente la ciudad. En cuanto se establecía en un lugar, enviaba inmediatamente un coche patrulla. Según decía, siempre atrapaba a su hombre justo en el lugar visualizado». Este contratista y policía jubilado irlandés que, al igual que Swann, perteneció a la cienciología, llegó a «viajar mentalmente» a instalaciones militares soviéticas y a realizar dibujos de extrema precisión que desconcertaron a los agentes de la CIA por su abrumadora similitud con sus fotografías espía.

Al poco de incorporarse a las pruebas, Price recibió unas coordenadas de Virginia que le sirvieron para describir con gran detalle un emplazamiento que parecía militar y que estaba dotado de infraestructuras subterráneas. De forma independiente, Swann también había hecho días antes una descripción similar. Las coordenadas fueron proporcionadas a los parapsicólogos por el analista de la CIA Christopher Green, a quien se las había dado otro miembro de la agencia, Hank Turner. Se trataba de un dardo envenenado de Turner, pues correspondían a una cabaña que él tenía en el bosque. Al comprobar que aparentemente no encajaba con las descripciones de Price y Swann, Green se fue hasta el lugar y a pocos kilómetros se topó con una zona militar que sospechosamente sí parecía ajustarse a las imágenes dadas por los psíquicos. Al indagar sobre aquella instalación, se vio envuelto en un grave conflicto con los más altos cargos de la Inteligencia de su país, pues se trataba de una base secreta subterránea ubicada en las montañas Blue Ridge. Tanto él como los parapsicólogos y los psíquicos estuvieron bajo el punto de mira al ser considerados sospechosos de colaborar con los comunistas.

Otro episodio célebre fue la descripción llevada a cabo por Price de unas instalaciones militares y una grúa muy peculiar en una instalación ultrasecreta soviética en Semipalatinsk, Siberia. «Este

ensayo fue un éxito tan impresionante —recordaría tiempo después Tart— que nos vimos obligados a pasar por una investigación oficial del Congreso para determinar si se había producido una brecha en la seguridad nacional. Por supuesto, no se encontró nunca, y los experimentos fueron apoyados por el gobierno durante otros quince años.» El ex director de la CIA Stansfield Turner se refirió a Price en 1977 como «el hombre que puede ver cualquier cosa en el mundo». Como parte de su leyenda se dice que su muerte, ocurrida en 1975, pudo estar motivada precisamente por los secretos que podía averiguar...

Especialmente significativos fueron los resultados obtenidos en otra serie de ensayos realizados por la Fundación de Investigación Parapsíquica de Durham, Carolina del Norte, entre 1973 y 1974. Las pruebas se realizaron con Keith Harary, por entonces estudiante de psicología y vivamente interesado en la exploración psíquica. Al frente de las mismas se encontraba el doctor en psicología Robert Morris, y poco después se incorporó al equipo el agudo Scott Rogo, que afinó los experimentos. Harary aseguraba ser capaz de inducirse y controlar sus salidas astrales, de manera que los investigadores pensaron que era idóneo para intentar demostrar dicho fenómeno objetivamente y bajo condiciones de laboratorio a través de su influencia en un tercero. Inicialmente las pruebas se realizaron con voluntarios, que debían «sentir» la presencia de Harary cuando se proyectaba. Después se pensó que era preferible probar con animales, observando sus reacciones. Tras descartar a jerbos y hámsteres por apáticos, se probó con un par de gatos, y los resultados fueron muy llamativos. Bernard Gittelson resumía el ensayo en las páginas de *Intangible Evidence*, refiriéndose al viaje astral como Experiencias Más Allá del Cuerpo (EMAC): «El gatito fue colocado en una gran caja, mientras Harary se echaba en una habitación alejada para alcanzar una serie de EMAC. Los experimentadores, Harary incluido, querían ver si el gatito podía detectar la presencia del “segundo cuerpo” de Harary cuando le visitaba. Harary fue capaz de señalar a los demás experimentadores cuándo iniciaba su EMAC y cuándo finalizaba, y los registros de esos momentos se compararon con los que habían anotado los que

se encontraban en compañía del gato. Durante los períodos en los que no existió EMAC, el gatito se mostró bastante ruidoso, activo y ansioso por salir de la caja. En los momentos en que Harary experimentaba su EMAC y se concentraba en la caja, el gatito se mostró visiblemente tranquilo y calmado. ¡Tuvo lugar el mismo comportamiento durante todas las demás sesiones!».

Rogo quiso ir un paso más allá y propuso descartar a los animales domésticos e intentar medir el efecto en otros salvajes. La providencial cesión de una agresiva serpiente permitió, en la noche del 26 de julio de 1973, realizar una exitosa prueba. La tasa de actividad de la serpiente se aceleró de forma destacada: llegó a lanzarse contra el cristal e intentó morderlo, coincidiendo con la proyección astral de Harary, quien aseguró haber intentado meterse en la jaula con el animal.

Aunque de forma breve, también merecen ser mencionados los experimentos que Charles Tart realizó en varias ocasiones, en 1965, con Robert Monroe, que como ya indicamos se prestaba con facilidad a la experimentación, aunque los resultados casi nunca le favorecían. Las pruebas no fueron concluyentes, ya que Monroe no lograba realizar descripciones precisas de lo que se le solicitaba, entre otras cosas, según confesaba, por la incomodidad de las instalaciones. El éxito más significativo que tuvo se ha convertido en una anécdota reiteradamente mencionada. Una noche, al salir en astral, Monroe fue hasta una habitación donde estaba una mujer que formaba parte del equipo de investigación y que se encontraba controlando la experiencia. Monroe intentó influir en ella, generarle alguna sensación, pero no lo consiguió. Tampoco lo logró con un hombre que la acompañaba. Al acabar la sesión, Monroe contó lo ocurrido y describió al acompañante de la mujer, descripción que coincidió con el aspecto de su esposo, que esa noche la había visitado. Lo curioso es que esa visita no estaba autorizada y Monroe, salvo que fuese informado por la técnico y por tanto ella falsificase el experimento, no podía tener conocimiento de ese dato.

Tart contó con otro sujeto singular en su laboratorio, la «señorita Z», que también se proyectaba en astral. Para ella diseñó un experimento que consistía en colocar una tarjeta con números de

cinco cifras elegidos aleatoriamente, tarjeta que la viajera astral debía observar en su estado de desdoblamiento y recordando el número al reintegrarse a su cuerpo. Durante sus desdoblamientos presentaba una pauta muy singular en su electroencefalograma. La última noche, el sujeto logró ver y recordar el número, para asombro de todos. Tart buscó una explicación racional y la única posibilidad remota es que portentosamente la «señorita Z» viese reflejado el número en el cristal de un reloj, algo que fue imposible de reproducir. Obviamente se descartó que se levantara físicamente, husmeara en el papel y volviese a acostarse, ya que estaba conectada a infinidad de cables y ningún aparato registró alteración alguna. Con los años, Tart ha llegado a proponer que las experiencias extracorpóreas combinan elementos objetivos y subjetivos que pueden resultar indistinguibles. Asegura que quizá la ilusión que los escépticos atribuyen a la experiencia de desdoblamiento está precisamente en la dirección opuesta, en creer que nuestra conciencia generalmente está localizada en nuestro cuerpo, algo que no tiene por qué ser necesariamente cierto, sino más bien el fruto de lo que nos han enseñado a pensar y creer. Cuando menos es para meditar sobre ello.

Aunque en la actualidad es posible encontrar a diversos viajeros astrales que gozan de cierta popularidad y que aseguran ser capaces de viajar por el espacio y el tiempo reescribiendo literalmente la historia de la Humanidad a partir de sus observaciones o bien acompañar al espíritu de los difuntos en su viaje por el más allá, pocos han emulado en condiciones de laboratorio las hazañas descritas. La casuística espontánea se incrementa diariamente, y las técnicas para experimentar están al alcance de cualquiera, por lo que quién sabe si es cuestión de tiempo que aparezca una nueva horda de viajeros astrales capaces de aportar nuevas e incontestables evidencias.

Química, errores en la percepción y patologías

No podemos cerrar este capítulo sin aludir, como haremos a continuación cuando hablemos de las Experiencias Cercanas a la

Muerte, a las explicaciones esgrimidas desde el territorio donde reina la ciencia más convencional. Hay que tener bien claro que existe una nutrida lista de trastornos, síndromes y circunstancias que aspiran a explicar las experiencias extracorpóreas desde un punto de vista completamente racional, despojándolas de cualquier posible vínculo con cualidades extrasensoriales o viajes objetivos de la conciencia fuera del cuerpo. Las alucinaciones, las parálisis del sueño, cierto tipo de epilepsia, estados disociativos de la personalidad, disfunciones en la organización sensorial en el plano cerebral, como las que provocan el «síndrome del miembro fantasma» o trastornos en los lóbulos temporales son algunas de las propuestas planteadas para explicar estos fenómenos. Evidentemente, las drogas también son una posible causa señalada con frecuencia, una hipótesis que descartaremos de entrada pues si bien existen sustancias capaces de desencadenar fenómenos similares, la casuística apunta claramente en una dirección muy diferente.

Según un estudio realizado en 2007 por Kevin Nelson, de la Universidad de Kentucky, los sujetos que aseguran experimentar viajes astrales son más propensos a padecer parálisis del sueño, aunque ello sólo permite arrojar una tímida luz sobre la sensación de inmovilidad corporal descrita en las proyecciones astrales. La cuestión es: esa correlación ¿qué significa exactamente?, ¿acaso descarta el viaje astral? Si le damos la vuelta al dato, tal vez buscando a sujetos que padezcan parálisis de sueño podamos dar con buenos candidatos para experimentar las proyecciones.

Por su parte, el neurólogo norteamericano Michael Persinger, creador junto a Stanley Koren del famoso «casco de Dios» y otro de los científicos que obtuvieron resultados singulares con Ingo Swann, ha podido generar artificialmente las sensaciones de extracorporeidad, así como de conexión con la divinidad, a través de la estimulación mediante campos magnéticos débiles del lóbulo temporal derecho. A través del Programa de Neurociencias de la Conducta que dirige en la Universidad Laurenciana de Sudbury, Ontario, este investigador sostiene que el llamado «fenómeno de

presencia» puede estar en el origen y explicar experiencias místicas y trascendentes, incluida la del viaje astral. Estas vivencias, al parecer, pueden ser inducidas mediante esa estimulación artificial o también desencadenarse en determinados lugares tectónicamente inestables donde el cerebro del sujeto se ve afectado por energías y fuerzas ambientales, creando en él la sensación, muy real, de estar flotando fuera de su cuerpo. ¿Es esto realmente un viaje astral? ¿El poder simular ese efecto de flotación es realmente resolver el enigma? Tal vez lo que ha encontrado Persinger sea algo así como el «interruptor», una región de nuestro cerebro que podría tener que ver con el desdoblamiento descrito tanto en la casuística espontánea como en la inducida mediante la práctica de las diferentes técnicas existentes. No todo el que se somete al «casco de Dios» tiene esas sensaciones —Persinger habla del 80%, pero otros no creen que pase del 30%—, lo que también arroja dudas sobre lo que realmente significan sus descubrimientos, por no hablar de que existen muchas voces críticas que atribuyen tales efectos a la sugestión. Cabe mencionar que el conjunto de sensaciones «extrañas» descritas por este investigador también concurren en trastornos como la epilepsia, de ahí que se haya esbozado como explicación a la hora de comprender las experiencias de afamados místicos como Santa Teresa de Jesús. «Los pacientes que sufren de epilepsia parcial compleja o de epilepsia límbica (del lóbulo temporal) —escribe Persinger— con frecuencia informan de síntomas como la sensación de una presencia; la despersonalización (sentimiento de irrealidad o experiencias fuera del cuerpo); el hecho de oír o presentir fuentes “interiores” y sensaciones vestibulares (las más comunes son las vibraciones internas, las sensaciones de elevación en el tórax y las sensaciones de flotar o girar). También se ha informado de que sienten una gran ansiedad o pánico, pensamientos constantes y forzados, olores extraños y una sensibilidad propioceptiva sacra en los genitales y en el esfínter anal.»

Pero hay más alternativas. Una de las investigaciones más recientes fue la llevada a cabo en 2011 por un equipo de la Escuela Politécnica Federal de Lausana, en Suiza, en colaboración con la Universidad de Ginebra. El estudio supervisado por el neurólogo

Olaf Blanke utilizó la realidad virtual para generar estados disociativos en los sujetos, básicamente un «conflicto multisensorial», en concreto entre las percepciones visuales y táctiles. Los participantes llegaron a estar convencidos de que los avatares virtuales que observaban, creados a partir de una cámara que los enfocaba por detrás, eran realmente ellos cuando el experimentador rozaba su espalda con un bolígrafo. Curiosamente, también estos investigadores se plantearon algo parecido a lo de Tart, indagar en los mecanismos que nos llevan a pensar que nuestro «yo» está dentro de nuestro cuerpo. En 2002, Blanke ya había provocado artificialmente a una mujer aquejada de epilepsia la vívida sensación de verse fuera de su cuerpo y flotar mediante la estimulación eléctrica del *Gyrus Angular Derecho*, una parte del cerebro fundamental para la integración de la información visual con la del resto de los sentidos. Para los que postulan otro enfoque de las EEC, los resultados de Blanke no son más que simulacros de proyecciones astrales, sucedáneos artificiales que están muy lejos de lo que describen y viven quienes experimentan un viaje astral.

Experiencias cercanas a la muerte y experiencias extracorpóreas

Desde el comienzo de este libro hemos venido esbozando varias ideas clave que conectan el fenómeno de la proyección astral con el momento de la muerte, o al menos, de la muerte aparente que parece estar implícita en las llamadas Experiencias Cercanas a la Muerte (ECM). No perdamos de vista tampoco que, con bastante probabilidad, el germen que dio origen a la percepción y concepto de trascendencia, de que somos «algo más» que un cuerpo físico y que ese «algo» sobrevive tras la muerte, puede haber surgido precisamente de la experimentación de situaciones de este tipo, estados alterados de conciencia y experiencias como el viaje astral. Por ello, y por entender que una gran parte de la casuística involuntaria y espontánea de desdoblamientos astrales se nutre de los expedientes relativos a ECM, que por lo general suelen ser bastante precisos en los detalles, creemos necesario dedicar un capítulo a este tema.

Lo que sabemos de las ECM

Aunque el tema de la supervivencia tras la muerte nunca ha dejado de generar interés, es evidente que ocasionalmente se producen repuntes en la atención mediática hacia el mismo en los que se desempolvan viejos debates y preguntas aún por resolver sobre las sugerentes experiencias descritas por personas que han estado en el umbral de la muerte y por sus acompañantes. Más allá del efectismo actual de libros como el conmovedor *El cielo es real*, en el que se describe la experiencia de muerte clínica del pequeño de cuatro años Colton Burpo, o la obra *La prueba del cielo*, donde el neurocirujano Eben Alexander narra su experiencia mística en estado de coma, no cabe ninguna duda de que el gran revulsivo

para este tema fue la obra del doctor Raymond Moody *Vida después de la vida*. Ese libro supuso un fenómeno social y académico irrepetible desde su aparición en 1975. Se convirtió en la puerta de entrada por la que accedieron a esta sorprendente casuística millones de curiosos en todo el mundo, cientos de investigadores de las más dispares disciplinas e innumerables personas anónimas que habían vivido estas mismas experiencias. No obstante, a nuestro juicio la obra más ambiciosa y precisa, o al menos una de las mejores, que se ha ocupado de estos fenómenos es *El retorno del silencio*, del riguroso investigador estadounidense Scott Rogo. Publicado en 1989 y apoyado en las encuestas y estudios realizados por decenas de investigadores, este metódico trabajo se convierte en una suerte de metaanálisis de las principales investigaciones efectuadas hasta aquel momento, con conclusiones que estudios posteriores no han hecho más que ratificar. Rogo cruzó los datos de escépticos y partidarios de la realidad de estos fenómenos, ofreciendo comparativas entre los clásicos episodios de experiencias próximas a la muerte, los reportes dejados por moribundos en su último lecho, las visiones escatológicas del misticismo y la imaginería descrita en estados alterados de conciencia inducidos por drogas como la ketamina. Además del componente transcultural de las experiencias, su riguroso conocimiento de los fenómenos PSI le permitió evaluar los casos también desde ese ángulo, prestando atención a los episodios protagonizados por niños y a aquellos casos en los que las ECM fueron vividas como algo desagradable.

Una de las primeras consideraciones de este autor es delimitar las fronteras de lo que debe ser etiquetado correctamente como una ECM y lo que, aun con rasgos en común, ha sido clasificado como tal pero responde a otro tipo de fenómenos. Y aquí tenemos la primera conexión sólida con los viajes astrales de los que nos venimos ocupando. En la ECM genuina deben concurrir indefectiblemente, según Rogo, estas dos circunstancias:

«El testigo debe estar o bien cerca de la muerte física, amenazado por la muerte, o percibirse en un peligro semejante.

»La persona debe tener o bien una experiencia extracorpórea durante algún momento del episodio, o sus observaciones dar a entender que está funcionando en semejante estado».

A ello se añade además una división muy sencilla de las ECM en

simples, consistente en la experiencia extracorpórea o desdoblamiento astral, y la experiencia escatológica, en la que además se describe algún tipo de viaje a otro mundo, algo que como ya hemos visto han experimentado bastantes de nuestros «viajeros del astral VIP».

No hay que olvidar que la experiencia prototípica deducida por Moody entre 1975 y 1977 incluye hasta una quincena de fases, aunque no exista el caso perfecto que las aglutine todas. Esa mezcla de experiencias dispares bajo el paraguas de la ECM explicaría estadísticas tan abrumadoras como las del psiquiatra Bruce Greyson, quien en un artículo publicado en 1998 en la revista *Med Psychiatry* estimaba que entre un 9 y un 18% de quienes han estado en situaciones de muerte inminente experimentan una ECM. Por su parte, en una célebre macroencuesta de Gallup publicada sobre este tema en 1982, se concluía que el 15% de los estadounidenses habían vivido una ECM. El problema ante porcentajes tan elevados está, precisamente, en delimitar la ECM. Raymond Moody distinguía la siguiente secuencia o fases, en las que encontramos bastantes paralelismos con la proyección astral:

- La ECM comienza con la audición de un zumbido o chasquido, un ruido que se percibe como extraño.
- El sujeto experimenta cómo le embarga una profunda sensación de paz, una enorme calma a pesar de la situación de crisis vital que está viviendo.
- A continuación el sujeto sale de su cuerpo o bien se ve fuera del mismo, contemplándose como un doble.
- El paciente escucha y ve lo que está sucediendo en el lugar de los hechos, a los cirujanos, personal de urgencias, familiares, etc., con tanta claridad que al retornar a su cuerpo es capaz de recordarlo.
- Otra fase que se comunica es la certeza de que el alma o la conciencia tiene entidad propia y puede moverse en cualquier dirección con sólo desearlo.
- A continuación se produce una revisión retrospectiva de la vida, un momento en el que el sujeto experimenta el sufrimiento y las alegrías que sus acciones han generado

en los demás.

- En ese momento, el sujeto se siente proyectado hacia un túnel, recipiente o vacío, por el que flota o se desplaza con cierta rapidez.
- Después contempla una luz envolvente que proyecta una gran paz.
- El sujeto se encuentra y funde con la luz, que le conduce a otro mundo, plano o dimensión reconfortante, paradisíaca. Puede contemplar ciudades de luz.
- Si la ECM es negativa, la visión es infernal, con toda su iconografía clásica, y las sensaciones se tornan angustiosas y desesperantes.
- También se describe el encuentro con un ser espiritual, familiares fallecidos o figuras religiosas.
- El sujeto puede recibir algún tipo de revelación personal, una visión de futuro o una misión.
- Esa figura luminosa y amorosa, que se intuye como de gran evolución espiritual, le indica al sujeto que debe regresar, que su momento no ha llegado.
- Se produce el retorno al cuerpo y el regreso a la normalidad.

Si el lector ha seguido con atención lo que hemos venido contando sobre los viajes astrales, puede llegar a la conclusión de que la ECM no es más que una proyección astral espontánea a la que se incorporan elementos muy específicos que le dan «contenido», relacionados con la crisis vital en la que se encuentra el sujeto, tales como la revisión de la vida, el retorno con una misión o mensaje y, en menor medida, el encuentro con seres fallecidos.

Frente a todas estas fases que, como hemos dicho, no siempre concurren, y en un valioso ejercicio de síntesis, las investigaciones de autores como el psicólogo social y doctor en Filosofía Kenneth Ring, el cardiólogo Michael Sabom o la investigadora británica Margot Grey redujeron las etapas de la ECM a cinco rasgos nucleares: sensación de serenidad, abandono del cuerpo, entrada en un túnel u oscuridad, percepción de una luz brillante y entrada en la luz. Pero incluso en estas fases secuenciales se incluyen fenómenos que aunque concomitantes, a juicio de Rogo pueden no

tener nada que ver con la ECM, como sería el caso de la placidez frente al trance de la muerte o la vivencia espiritual del encuentro con la luz.

Del trabajo inicial de Ring en la Universidad de Connecticut, que le permitió reunir ciento dos informes procedentes de diferentes hospitales del estado, se sacaron en claro varias cuestiones sobre las ECM que estudios posteriores han ido corroborando. Según Ring, «casi todas las experiencias próximas a la muerte parecen desplegarse de acuerdo con un modelo único, casi como si la perspectiva de la muerte sirviera para liberar un "programa" común almacenado de sentimientos, percepciones y experiencias». Con ello, además de hablar de la experiencia nuclear de las cinco fases, hace hincapié en su estructuración, tras comprobar que cuanto más profunda es la ECM, más fases se experimentan, de manera que en ECM cortas es muy infrecuente que los protagonistas vivan la percepción de la luz o la fusión con la misma. De igual manera, las experiencias eran más profundas cuando se generaban en un entorno de enfermedad grave y prolongada, frente a las vivencias más superficiales recogidas en casos de accidentes y de supervivientes de suicidios. Estos últimos, los suicidas, pocas veces comunicaron los aspectos profundos y teóricamente más espirituales de las experiencias, mientras que en los accidentados era mucho más frecuente que en cualquier otro supuesto que el sujeto experimentara una revisión panorámica de su vida. Tal vez esta última diferencia tenga que ver con el hecho de que en situaciones de patología crónica o intentos de suicidio, esa revisión panorámica ya ha sido realizada de forma escalonada y consciente por el sujeto. Por primera vez, Ring también se atrevió a realizar una estimación estadística acerca de la probabilidad que tiene un sujeto que sufre una muerte clínica de vivir una ECM. La situó entre el 22 y el 40 % y demostró que las creencias religiosas no parecían determinantes, y más importante aún, que el conocimiento previo que los pacientes podían tener sobre las ECM a través de la prensa o los libros ejercía un efecto inhibidor. Es decir, que las ECM fueron menos frecuentes en quienes sabían de su existencia. Años más tarde, el neurofisiólogo Peter Fenwick, analizando retrospectivamente todas las investigaciones realizadas, llegaría a una conclusión semejante al escribir: «No parece haber muchas dudas acerca de que las NDE

[ECM] se producen en todas las culturas y hay constancia de ello en todas las épocas de la historia escrita. Las NDE ocurren a jóvenes y a viejos, a personas en todas las etapas de su vida, a aquellos que creen que la vida tiene una dimensión espiritual y a aquellos que no profesan ninguna fe. Hay numerosos ejemplos de personas que tuvieron una NDE en épocas en que ni siquiera sabían que tales fenómenos existían».

Finalmente, otro descubrimiento de Ring fue el de comprobar que la ECM había generado un cambio, una profunda transformación espiritual en un elevado número de sujetos. Este dato también fue observado por Greyson en sus estudios, quien detectó un giro hacia el cultivo de valores y una pérdida de interés por lo material en los sujetos que habían vivido estas experiencias.

Más cosas que sabemos: pesadillas, niños y escatología

Con el paso de los años, las investigaciones en este terreno han revelado otros detalles interesantes. Por ejemplo, las ECM vividas por niños como el pequeño Colton han permitido a estudiosos como el pediatra Melvin Morse, del Children's Orthopedic Hospital de Seattle, poner de relieve que los menores casi nunca comunican en sus ECM fases como la de la visión retrospectiva de su vida o el encuentro con seres fallecidos. Además, partiendo de que tienen un desconocimiento de la literatura sobre ECM y una idea de la muerte muy diferente a los adultos, sus relatos anulan la hipótesis de la contaminación social, cultural y religiosa, reforzando el componente objetivo que parece subyacer en el conjunto de las ECM. Otro interesante enfoque fue abordado en 1987 por la doctora Carol Zaleski, por entonces profesora de religión de la Universidad de Harvard. En su libro *Otherworld Journeys*, Zaleski realiza un pormenorizado estudio comparativo entre las experiencias visionarias y la narrativa escatológica medieval, de los siglos IV al XIV, y las ECM, poniendo al descubierto similitudes muy interesantes y diferencias igual de reveladoras. Esencialmente, los relatos medievales de quienes aseguraron haber vislumbrado el más allá presentan como gran diferencia un rico componente dogmático, con elementos muy coloristas que refuerzan la teología cristiana vigente. No se narran, por ejemplo, revisiones panorámicas de la

vida. Son relatos muy elaborados y ricos en alegorías que requieren de una interpretación, frente a la estructura diáfana y breve de las ECM. Además, los mensajes recibidos no son personales sino colectivos. Entre las similitudes está el desdoblamiento astral, la contemplación de un límite «físico» entre los dos mundos, la transformación espiritual que experimentan los visionarios y «resucitados» y el sentimiento de nostalgia al regresar a la realidad cotidiana. Mientras que para Zaleski todo ello se explicaría si se considera a las ECM como una evolución hasta nuestros días de la experiencia escatológica grabada en nuestra psique, para Rogo la respuesta es algo más prosaica. Las piezas encajan a la perfección si se consideran los relatos escatológicos conservados y publicitados por el clero como una manipulación de las ECM reales que comunicaban los feligreses. A partir del sustrato base, sacerdotes, monjes y teólogos incorporaban adornos literarios y teológicos.

Finalmente, otro rasgo destacable detectado en la casuística y menos estudiado es el de las visiones infernales, las ECM negativas. Al igual que en las positivas, el sujeto está ante un peligro de muerte real y se ve fuera de su cuerpo, pero las sensaciones no son agradables. Ansiedad, temor, inquietud, colores oscuros y, en las fases más profundas, encuentros con presencias inquietantes y angustiosas escenas de infierno iconográfico judeocristiano. Moody cita varios casos en *Reflexiones sobre vida después de la vida*, y en torno a este tipo de casuística gira una discutida monografía de 1978 del especialista en medicina interna Maurice Rawlings, de la Universidad de Tennessee. Este experto en cardiorreanimación relacionó las ECM negativas con este tipo de procedimiento médico, asegurando que la incidencia estadística podía ser mucho mayor. Rawlings encontraba la razón de la ausencia de datos en dos factores: el silencio de los protagonistas, por vergüenza, y el bloqueo del recuerdo por el trauma de la experiencia. Según este autor, las ECM infernales eran muy frecuentes en suicidas, lo que en primera instancia nos habla de los sentimientos de culpa y de la carga que el suicidio lleva implícita en la cultura occidental cristiana. En la encuesta Gallup antes citada, estas vivencias alcanzaban el 1 %, mientras que en los estudios de Margot Grey de 1985 subían al 12%. Otros autores como Bruce Greyson junto a Nancy Evans Bush o la doctora P. M.H. Atwater publicaron sus

propias monografías al respecto. Para esta última e influyente investigadora, que ha vivido en sus propias carnes nada menos que tres ECM y recogido varios miles de testimonios, la frecuencia de las ECM negativas alcanza el 15% en adultos y el 3% en niños, frente al 47% y el 19%, respectivamente, de las visiones celestiales.

Cirujanos extracorpóreos y la evidencia física

Sabemos muchas cosas de las ECM. Mientras algunas apuntan a la objetividad desnuda de una parte de la experiencia, otras parecen corresponderse con un rico guardarropa con el que se viste de forma muy subjetiva la vivencia base. Partiendo de la obviedad de que nunca sabremos realmente si estos casos nos hablan realmente de un tránsito frustrado a otra vida o de experiencias que nos muestran un modelo de conciencia diferente, lo más prometedor desde el paradigma científico actual sería indagar en la verificación de la información suministrada. En este sentido, varios han sido los intentos. Una treintena de casos protagonizados por invidentes investigados por Ring y Sharon Cooper, experta en religiones y espiritualidad oriental de la Universidad de Nueva York, apuntarían en esa dirección. Catorce sujetos eran ciegos de nacimiento y el 80 % de los entrevistados hablaron de experiencias visuales. No se encontraron semejanzas significativas entre sus vivencias y las comunicadas por personas sin discapacidad visual. ¿Se explican estas representaciones visuales a partir de recreaciones elaboradas con los datos conocidos?, o por el contrario, ¿hay una percepción consciente ajena al cuerpo? Ya hemos visto que algunos viajeros del astral aseguran que las discapacidades físicas desaparecen y que los sentidos se amplifican cuando se desdoblan.

Pero hay más estudios. Un centenar de casos fue la primera remesa que lograron reunir el cardiólogo Michael Sabom y la asistente social especializada en psiquiatría Sarch Kreutziger. Los informes, procedentes de Florida y Georgia, confirmaron de forma independiente muchos de los hallazgos ya mencionados.

Uno de los datos más significativos aportados por sus pacientes fue el relativo a la correlación entre las ECM y la mayor o menor gravedad de los fallos cardiacos. A mayor gravedad, con pérdidas de la conciencia que podían superar el minuto de duración, mayor

frecuencia en las ECM, y cuanto más largos eran esos procesos, mayor profundidad en las fases de la ECM. Sabom ofreció un enfoque muy valioso de cara a reforzar la objetividad de estas experiencias, especialmente las relativas a los estados extracorpóreos, es decir, los desdoblamientos vividos por sus encuestados. Algunos de sus pacientes aportaban descripciones aparentemente muy precisas de las intervenciones quirúrgicas a las que habían sido sometidos cuando experimentaron la ECM, es decir, que las habían contemplado mientras flotaban con su «otro yo» sobre la mesa de operaciones, por lo que Sabom decidió centrar sus esfuerzos en estos casos. Su detallado análisis le llevó a determinar que, efectivamente, sus pacientes comunicaban con desconcertante precisión los procedimientos médicos a los que habían sido sometidos. Sabom descartó en algunos casos la posibilidad de que los sujetos reconstruyeran las intervenciones a partir de lo que podían haber escuchado, incluso bajo anestesia, en la sala de operaciones. Y para eliminar la posibilidad de una alucinación realista elaborada por los pacientes cardiacos, a partir de un conocimiento hipotéticamente preciso de su enfermedad y de los protocolos terapéuticos, pidió a un considerable número de pacientes con cardiopatías que, tras observar una operación cardiaca, reconstruyeran lo observado. El resultado fue revelador, el 80 % de los sujetos cometió numerosos errores que contrastaban con la precisión demostrada por los que habían visto su operación durante la ECM.

Indiscutiblemente, el rasgo extracorpóreo, el desdoblamiento astral, continúa siendo hoy por hoy el más susceptible de ser explorado científicamente para una verificación objetiva de la experiencia cercana a la muerte. Que los pacientes sean capaces de reconstruir, con detalles precisos, escenas y conversaciones que pueden estar sucediendo en otros lugares distantes es sin duda sobrecogedor, y se entiende que sea la fase más impresionante en la medida en la que también hace participar a los demás de la situación. La cuestión por tanto es, ¿cómo eliminar la posibilidad de que lo que teóricamente ha observado extracorpóreamente un paciente no sea realmente una vívida reconstrucción realizada a partir de lo que pudo oír o percibir inconscientemente? El protocolo de Sabom fue cuestionado ya que no acotaba de forma fehaciente

todas las probabilidades. Es posible que el cardiólogo Sam Parnia pensara en ello cuando diseñó el Proyecto Aware.

El Proyecto Aware

Cuando Parnia puso en marcha el Proyecto Conciencia Humana y su estudio Aware, en 2008, ya acumulaba una destacada experiencia en la investigación del fenómeno. Junto a un vehemente y combativo Peter Fenwick, neuropsiquiatra y neurofisiólogo del Royal College of Psychiatrists, había analizado en 2002 sesenta casos de paradas cardiacas con ECM incluida donde el viaje astral era una constante. Ambos se percataron de que los protagonistas revelaban «detalles específicos relacionados con las técnicas de resurrección, verificados por el personal del hospital, que no pueden, sencillamente, explicarse de otra forma». La gran pregunta sobre la objetividad de la experiencia seguía en el aire y Parnia no parecía dispuesto a dejarla sin respuesta. Por eso puso en marcha, a través de la Universidad de Southampton, en Reino Unido, un experimento que entre otras cuestiones permitirá verificar si más allá de toda duda razonable, hay una percepción extracorpórea objetivable en estas experiencias. En 25 hospitales colaboradores de Reino Unido, Estados Unidos y varios países europeos se han instalado dispositivos generadores de imágenes aleatorias en zonas elevadas e inaccesibles de las habitaciones. De esta forma es imposible predecir las imágenes que se generan en las pantallas, que tampoco están al alcance de pacientes, familiares ni personal médico. De esta manera, si se da una ECM genuina, es decir, con salida de la conciencia, el sujeto podría contemplar lo observado, lo que estaría muy cerca de la máxima deseable del «más allá de toda duda razonable». La comunidad científica internacional espera con interés cualquier resultado que arroje su estudio, aunque de momento no parece que hayan llegado casos. Cabría preguntarse el tipo de interés que puede tener en una pantalla con imágenes una persona que accidentalmente se halla en situación de viaje astral o desdoblamiento mientras los médicos luchan por su vida. Obviamente estará desconcertado y tendrá curiosidad, pero ¿se fijará en esa pantalla y lo hará con la suficiente atención como para recordar la imagen que en ese momento proyecta? ¿Se moverá su

doble astral en la dirección en la que está ubicado el dispositivo? Quién sabe. La verdad es que con un solo caso bastaría.

¿Y si todo es una ilusión química?

Otra cuestión que conecta a los viajes astrales y a las experiencias cercanas a la muerte es que ambos constituyen asuntos muy incómodos para la ciencia más mecanicista y positivista, pues nos sugieren que somos algo más que un cuerpo capaz de generar curiosos productos como las emociones o los pensamientos. Es así que no han faltado esfuerzos destinados a trivializar este tipo de vivencias. Con mayor o menor acierto y originalidad han ido surgiendo las propuestas más dispares, hipótesis que o bien no explicaban de forma satisfactoria los fenómenos descritos o por el contrario se anulaban mutuamente. Las primeras propuestas han caído por su propio peso, como las que sugerían que eran engaños de los sujetos, relatos deformados con el paso del tiempo, o bien recuerdos del momento del nacimiento que almacenados en la memoria afloraban en las situaciones de crisis vital, como defendieron Stanislav Grof y Joan Halifax, tesis que asumiría con poco criterio el por otro lado brillante Carl Sagan.

También se ha descartado que sean alucinaciones provocadas por la anestesia o por otro tipo de medicación con la capacidad de alterar la conciencia y la percepción, puesto que no sólo hay una casuística abrumadora sin presencia de fármacos, sino que cuando han estado presentes estos productos anestésicos, las ECM o no se dan o son más cortas y confusas. Para el viaje astral también se han sugerido y descartado escenarios similares, aunque es cierto que existen ciertas sustancias que eran usadas por los chamanes que parecen favorecer ese desdoblamiento.

El fenómeno de la disociación o despersonalización por medio del cual el sujeto parece tomar distancia de la situación extrema que está viviendo, como medida de protección frente a lo que entiende como una muerte inminente, como si de una doble personalidad se tratase, también ha sido apuntado como explicación. A ello se suma la presunción de que al no poder escapar de la muerte, la mente genera toda una película para suavizarla y afrontarla con más facilidad, acompañada de una sopa

química de endoopiáceos absolutamente embriagadora. La tesis de los efectos de la falta de oxígeno también ha sido propuesta como firme candidata a resolver las incógnitas de las ECM. Durante la anoxia que se puede dar en situaciones de fallo cardiaco, los sujetos describen sensaciones como la de avanzar por un túnel, flotar, euforia, percepciones visuales e incluso sentirse fuera del cuerpo. Asociada a la falta de oxígeno ha podido ser registrada una explosión de actividad eléctrica cerebral que explicaría las percepciones y visiones. No parece una explicación plausible, y menos si la contemplamos a la luz de los viajes astrales de los que nos hemos venido ocupando, en los que no hay fallo cardiaco, falta de oxígeno ni otros factores de esta clase.

Técnicas para tu viaje astral

Ya tenemos toda la información necesaria, posiblemente más de la que realmente necesitaríamos para iniciar nuestras travesías. Pensemos por un momento que la mayoría de los viajeros astrales penetran en este apasionante mundo desde la ignorancia, sin buscarlo, espontáneamente. Después, evidentemente, cuando ya han sido protagonistas de la experiencia, buscan información que responda a sus inquietudes, y algunos dan el paso siguiente, el de intentar crear las condiciones adecuadas para que se repita. Me arriesgo a afirmar que durante la lectura de este libro y la práctica de los tres únicos ejercicios propuestos hasta el momento —relajación, visualización y recuerdo de sueños—, más de un lector ya ha experimentado la proyección astral o al menos algunas de sus fases. En principio no tengo manera de saberlo mientras redacto estas líneas, pero la lógica y la estadística me llevan a pensar que es así. En cualquier caso, este capítulo está dedicado exclusivamente a ello, a exponer algunas de las técnicas que parecen funcionar con mayor frecuencia.

Antes de ponerlas en práctica, o si no consigue los resultados esperados, el aspirante a viajero sabe que para acercarse a la experiencia del desdoblamiento puede recurrir a la hipnosis directa trabajando con un profesional, a la autohipnosis mediante sesiones de audio, a algunos de los múltiples talleres que se imparten para viajar en astral o tener sueños lúcidos o incluso a escuchar las frecuencias sonoras creadas, patentadas y comercializadas por el Instituto Monroe.

Hasta donde sabemos, si usted goza de una salud relativamente buena, no tiene motivos para la preocupación. Si es demasiado impresionable o pasa por una etapa de nerviosismo o inestabilidad, es recomendable que deje la puesta en práctica de los ejercicios

para una etapa más estable. Los que han vivido la experiencia no describen otro riesgo que el de la inquietud-impresión-miedo, siempre pasajero, que se puede sentir la primera vez que uno se observa a sí mismo. Esto es muy frecuente cuando la experiencia es espontánea, y la lógica nos dice que debería ser algo bastante menos importante en quienes buscan la proyección astral deliberadamente. Sin embargo, por mucho que lo sepamos y nos lo cuenten, vernos a nosotros mismos desde fuera de nuestro cuerpo es algo ante lo que sólo se reacciona realmente cuando ocurre. Así pues, téngalo en cuenta si usted es muy impresionable. En cuanto a los que sean especialmente nerviosos o no pasen por su mejor momento psíquico, emocional, etc., el mayor riesgo se les puede presentar a través del fracaso en los experimentos y la decepción consiguiente, que puede conducir a perder interés en esta habilidad potencial. Es evidente que si no contamos con un mínimo razonable de serenidad y tranquilidad en nuestras vidas, no podremos centrarnos en nuestro objetivo, estaremos distraídos, incapaces de relajarnos o visualizar con meridiana claridad y calidad.

Para todas las técnicas *siempre* hemos de procurar que concurran las siguientes condiciones:

- Lugar tranquilo y confortable, en el que sepamos que no vamos a ser interrumpidos de forma inesperada. Desconectar alarmas, sensores de sonido, teléfonos, etc.
- Ropa cómoda y lugar de descanso —cama, sofá, etc.— igualmente cómodo.

Opcionalmente podemos emplear lo siguiente:

- Música relajante, ya sea clásica o new age.
- Incienso o esencias aromáticas indicadas para relajarnos.

Durante el día o días que dediquemos a preparar los primeros intentos de proyección astral, habiendo practicado con antelación los ejercicios de relajación y visualización, intentaremos estimular nuestra «atención plena», es decir, nuestra toma de conciencia del

«aquí y ahora». Esto no es nada nuevo, es algo que se practica en algunas corrientes filosóficas y hoy por hoy es recomendado por muchos psicólogos. Sencillamente consiste —que conste que no es sencillo en este universo de estímulos y preocupaciones en el que vivimos— en ser conscientes durante el día de lo que hacemos y de cómo lo hacemos. Al despertar, vivir con conciencia ese momento, sintiendo el calor y confortabilidad de la cama, el tacto de las sábanas, la respiración, etc. Al levantarnos, vivir las sensaciones de presión y contracción de nuestros músculos, los primeros pasos..., el calor o el frío del agua en nuestro rostro, los sabores y aromas del desayuno. Pararnos un instante a tomar conciencia de cómo respiramos, de las sensaciones del aire o el sol sobre nuestra piel... Cuando nos hablen, escuchar, centrados en lo que nos dicen, sin elaborar respuestas o una continuación a la conversación. Esa atención plena es recomendable para el día a día y, por supuesto, para prepararnos para vivir nuestra experiencia con todo lujo de detalles.

Una experiencia personal

En este punto compartimos varias confidencias con el lector, basadas en nuestra propia investigación y experiencia. Durante la preparación de este libro logramos reunir treinta y cinco informes inéditos de proyecciones extracorporales. Algunos están mencionados someramente en este libro, y en principio, salvo algunos detalles, la inmensa mayoría se ajusta como un guante a las vivencias habituales reportadas por viajeros de todos los tiempos. Del total, veintisiete casos corresponden a una única experiencia, y de éstos, sólo dos son el fruto de una búsqueda consciente del viaje astral por medio de una técnica, es decir, veinticinco casos fueron involuntarios. Los otros ocho que completan nuestro archivo tienen que ver con sujetos que han tenido dos o más proyecciones astrales, sobre las que ejercen cierto control. Algunos simplemente se despiertan por la noche en estado de desdoblamiento, otros lo viven de principio a fin de forma consciente. Todos ellos se mostraron receptivos a la hora de intentar realizar algún experimento personal de corroboración, pero los seis viajeros a los que se lo propuse en firme o no respondieron o lo hicieron alegando que no era el mejor

momento, de manera que aunque lo habríamos deseado y lo intentamos, no hemos podido aportar ningún dato que sugiera de forma más sólida la objetividad de este tipo de experiencias.

También nos propusimos experimentar personalmente, paso a paso, las técnicas y trucos que hemos hecho confluir en este libro. Sin embargo, un cúmulo de circunstancias adversas se conjuró en contra de la necesaria tranquilidad que requiere su práctica, impidiendo que cristalizara nuestro objetivo. Nuestra cosecha: sueños con más contenido y un mejor recuerdo de los mismos; y apenas dos instantes de inmovilidad corporal consciente durante el sueño, la certeza de una potente aceleración interior acompañada de un pitido intracraneal y una caída o sobresalto brusco en medio de la noche en el transcurso de un sueño muy ligero. Evidentemente, no renunciamos a nuestro objetivo y lo vamos a seguir intentando con las técnicas con las que hemos tomado contacto. Sin embargo, sí contamos con una experiencia «positiva» vivida hace más de dos décadas, cuando se inició nuestro interés por los viajes astrales. En aquellos años, saliendo de la adolescencia, nos fascinó este fenómeno tanto a través de la lectura de varios libros clásicos como por el testimonio directo recibido de varias personas que nos aseguraban experimentar el viaje astral de forma consciente y controlada. Decidimos ponernos manos a la obra y diseñamos a nuestra medida un ejercicio sencillo, muy simple. Una relajación y visualización, seguido de una cuenta atrás de diez a cero que marcaría el momento de la salida, del despegue. Durante días lo ensayé mentalmente y lo practiqué sobre el terreno, aunque sin querer consumarlo, de manera que me detenía al llegar a cinco en la cuenta atrás, algo así como una simulación. Y así fue como ocurrió lo inesperado. Una tarde, en compañía de varios conocidos, mientras tomábamos un refresco en la terraza de una cafetería, la animada conversación terminó derivando hacia un «reto» a superar por uno de los presentes, consistente en comerse una abultada hamburguesa en poco tiempo. La cuestión fue tan simple como risible, ya que al irse agotando el tiempo acordado comenzamos a corear en voz alta una cuenta atrás. Diez, nueve, ocho, siete... Al llegar a cero y sin esperarlo, me sentí absorbido o aspirado súbitamente desde algún punto situado por encima de mi cabeza, y llegué a tener la percepción visual, vertiginosa y algo distorsionada,

de ascenso. Aquello fue tan inesperado y desconcertante que instantáneamente, y una vez dominada esa desorientación, noté como si cayera al vacío en un ascensor sin control, y di un tremendo salto en la silla. En el alegre contexto en el que nos encontrábamos y con la atención centrada en el héroe del grupo, que había superado el reto de la hamburguesa, nadie se percató de mi violento «aterrizaje». Estoy seguro de que aquello fue un viaje astral frustrado, que se desencadenó por el entrenamiento previo que había estado llevando a cabo. La técnica fue una combinación personal de autohipnosis y programación mental.

Seamos críticos, exigentes y experimentadores

No abandonemos nunca la duda en nuestra aventura en busca del viaje astral. Dejemos volar sin timidez nuestra imaginación, visualicemos en detalle y hasta el extremo, aunque ello nos conduzca a dudar de la objetividad de lo vivido. Es más, no dejemos nunca de dudar de esa objetividad. Cuando adquiramos cierto control sobre las experiencias, debemos intentar llevar a cabo ciertos experimentos, como visitar lugares que no conozcamos previamente y cuyo aspecto podamos corroborar a posteriori. También podemos acordar con alguien de mucha confianza que intentaremos visitarle en astral una serie de noches. Si fallamos, probemos con otras personas. En el caso de dar con alguna con la que obtengamos resultados interesantes, podemos avanzar en la complejidad y pedirle que coloque alguna foto, cifra o palabra en una tarjeta ubicada en su casa, de manera que durante el viaje astral podamos verla y recordar su contenido.

No perdamos más tiempo. Vamos con las técnicas.

Técnica Oliver Fox o Puerta Pineal

Hemos visto que Oliver Fox descubrió que se proyectaba durante el sueño, durante experiencias de lucidez o toma de conciencia a las que llamó «sueños de conocimiento». De ahí pasó a vivencias desde la vigilia, y el siguiente paso fue la sistematización de un protocolo que dio en llamar «puerta pineal». Los pasos para quienes quieran

probar esa modalidad son los siguientes:

- La experiencia debe intentarse después de comer de forma abundante o justo al despertarse, un día en el que nos sintamos especialmente perezosos y con pocas o ninguna gana de levantarnos.
- Estaremos boca arriba o de lado, lo que nos resulte más cómodo.
- Debemos visualizar, a nivel del entrecejo o bien en la coronilla, donde habitualmente se colocan el sexto y séptimo chacra, una escotilla o puerta capaz de internarse en nuestro cerebro. Podemos imaginarla de la forma que queramos, pero siempre con la sensación o certeza de que se trata de una puerta.
- Respiraremos de forma profunda y rítmica, siempre con los ojos cerrados, pero procurando girarlos un poco hacia atrás, como si mirásemos a algo que está colocado ligeramente por encima y hacia nuestra espalda.
- Fox espera que en ese momento aparezca una sensación de entumecimiento corporal que irá en aumento y que se irá convirtiendo en una parálisis, comenzando por los pies y extendiéndose al resto del cuerpo.
- El siguiente paso, si hemos sido disciplinados y la técnica sigue su proceso natural, será el de poder ver o percibir a través de nuestros párpados cerrados, captando una luz tenue de un suave dorado. Podemos ver destellos, fogonazos, puntitos luminosos, siluetas, etc., y percatarnos de ruidos diversos, algunos de los cuales pueden llegar a ser atronadores. Este punto parece estar directamente relacionado con las sensaciones de aceleración y la percepción de zumbidos.
- Para entonces debemos estar notando la existencia de los dos cuerpos, el físico y el astral. Aquí es donde Fox recomienda emplear toda nuestra fuerza de voluntad para obligar a nuestro doble a pasar «por la escotilla cerebral», la que hemos imaginado en nuestra cabeza. «Le parecerá que su yo incorpóreo, que coincidía con su prisión física, ahora sube velozmente por su cuerpo y se condensa en ese

punto pineal dentro de su cerebro, mientras la pálida luz dorada se intensifica, hasta convertirse en un glorioso resplandor, y un auténtico infierno de sonidos extraños penetra en sus oídos.»

- En este instante oiremos el clic o un sonido similar, y la serenidad se instalará. La luz será tenue y los sonidos extraños habrán desaparecido. Para Fox, ya estamos desdoblados, aunque pensemos que no es así. Nos invita en este momento a levantarnos y alejarnos paulatinamente, para comprobar cómo hasta cierta distancia tenemos capacidad para experimentar la «conciencia dual» y percibir sensaciones del cuerpo físico y todas las del doble astral.
- A partir de ahora depende de nosotros: recorrer la casa, los exteriores, visitar a un conocido en su casa o lugar de trabajo... Hacerlo caminando, volando, levitando... Intentar coger algún objeto, atravesar la pared o la puerta... «Resumiendo, puede comportarse como un hombre corriente, si así lo desea, o como un superhombre en la medida en la que las corrientes astrales se lo permitan», asevera Fox.
- El regreso será inmediato y brusco si algo interrumpe nuestra experiencia, o bien pausado y controlado si decidimos que ha llegado el momento de terminar. Este autor nos invita a entrar tranquilamente en la habitación y recostarnos en la cama sobre nuestro cuerpo físico, fundiéndonos con él paulatinamente. Al despertar y recobrar las sensaciones corporales, hay que desconfiar de nuestra memoria y anotar lo vivido, dado que desde su experiencia los recuerdos son «peculiarmente evanescentes».

La «voluntad pasiva» de Muldoon

Sylvan Muldoon recomendó diferentes técnicas para facilitar la proyección. Algunas estaban basadas en lo que llamó «incapacidades», como provocar sed o hambre, que luego veremos. En otras acudía al mundo de los sueños. También sugirió trabajar la

«voluntad pasiva», algo que recuerda mucho a las técnicas de entrenamiento y programación mental. En esencia consiste en desear intensamente tener la proyección astral, cuantas más veces y más intensamente mejor, de forma que ese deseo quede grabado de forma rotunda en nuestra mente. «¿Le ha sucedido alguna vez al lector —escribe Muldoon— experimentar un intenso deseo de adquirir o hacer algo y despertarse regularmente en la soledad de las noches con el deseo fijo en ese pensamiento? ¿Y ha advertido que después de haberlo experimentado durante cierto tiempo por lo general el deseo ha terminado por cumplirse? ¿Y no es como si en aquellos momentos alguna influencia extraña en el interior de uno lo hubiera despertado, nada más que para dar salida al deseo largamente acariciado?»

Para este emblemático viajero astral, la mayoría de quienes aseguraban proyectarse asiduamente en su época comenzaban sus aventuras de forma consciente cuando ya habían abandonado el cuerpo físico, cuando estaban flotando, ignorando, según él, el proceso previo. Muldoon aseguraba haberlo experimentado de principio a fin, justo al salir del sueño o bien cuando estaba a punto de quedarse dormido.

La clave de la técnica de la voluntad pasiva está por tanto en mantener en nuestra mente el deseo sincero y firme de proyectarnos, la voluntad o intención clara de hacerlo. Y hay que imaginarlo, visualizarlo durante el día. Posiblemente nos cuestionaremos, con nuestra voluntad activa, que algo así funcione, pero para Muldoon esas dudas son parte del proceso y quedarán relegadas a un segundo plano cuando entre en juego nuestro potencial «pasivo».

«En cierto sentido —explica—, esto es más cierto de lo que podría parecer a simple vista; pero conste que yo no afirmo que baste la sola imaginación para proyectar al cuerpo astral. Lo que yo sí afirmo es que la Voluntad pasiva, la Voluntad imaginativa, puede determinar la proyección del cuerpo astral. Dado que la mente subconsciente acepta todas las indicaciones sin discriminación alguna, también las impartidas por la Voluntad pasiva, la Voluntad extrema, son acatadas sin reservas.»

Esta programación sistemática conducirá, según este autor, a que nos despertemos en medio de la noche, durante el sueño, en la

situación ideal para proyectarnos. En ese momento debemos nuevamente desear proyectarnos, imaginar que lo hacemos, y volver a dormirnos. Esto dinamizará nuestra mente y hará que al cabo de pocos días experimentemos una proyección astral desde el principio.

Muldoon asegura que se pueden dar cuatro situaciones: que el experimentador sueñe que está teniendo un viaje astral, en cuyo caso debe tomar las riendas del sueño; que el experimentador tenga un brote de sonambulismo físico, lo que indica que es un viaje astral en el que el doble no se ha logrado despegar del cuerpo físico; despertarse por la noche con el intenso deseo de salir en astral; o bien experimentar el viaje astral completamente.

Técnica de Lobsang Rampa

Para afrontar esta técnica, su autor recomienda elegir un destino hacia el que encaminarnos cuando estemos en astral, preferiblemente un amigo o pariente cercano, y durante ese día repetirnos frecuentemente que vamos a tener una experiencia exitosa, lúcida y de la que guardaremos pleno recuerdo.

- El primer paso es el de la relajación, lograda con serenidad, mientras estamos tendidos boca arriba en la cama y con el único pensamiento y deseo de lograr nuestro objetivo de proyectarnos.
- A continuación, y sin abrir los ojos, hay que visualizar una forma nebulosa que se corresponda a grandes rasgos con nuestro cuerpo físico, una especie de doble nebuloso que se desprende lentamente de nuestro cuerpo, como el vapor, y se eleva un poco sobre nosotros.
- Es el momento de centrar algo más la atención en ese doble que estamos imaginando. Hay que percibirlo encima de nosotros, balanceándose sobre el cuerpo físico y conectado a éste por una cuerda plateada que enlaza ambos cuerpos desde sus respectivos ombligos.
- Tenemos que visualizar cómo recorremos nuestro entorno, nuestra habitación, antes de dirigirnos al lugar que hemos

elegido. Rampa recomienda visitar a una persona que conozcamos bien, con la que tengamos contacto habitual y de la que sepamos perfectamente dónde vive, para que la visualización sea más sencilla y no nos perdamos en distracciones.

- A continuación, siguiendo las palabras de este autor, salgamos de «nuestra habitación, sigamos por la calle (en el astral no hay por qué preocuparse, nadie podrá vernos), tomemos el camino habitual que siempre hemos seguido, con el pensamiento bien fijo en la imagen de la persona a quien deseamos visitar y en el camino a seguir. Entonces, a una enorme velocidad, mucho mayor que la que el coche más rápido puede alcanzar, nos hallaremos a la puerta de la casa de aquel pariente nuestro».
- El regreso será sencillo. Conservando la calma pensaremos en regresar y de forma inmediata se iniciará la vuelta al cuerpo físico, que puede ser instantánea o bien paulatina. «Experimentaremos que estamos allí a la deriva, flotando, lo mismo que en el momento en que abandonamos nuestro cuerpo. Dejémonos caer con toda lentitud; lentitud indispensable para que ambos cuerpos puedan sincronizarse.»

Así se proyectaba Robert Monroe

Aunque desarrolló unas frecuencias sonoras que al lector interesado no le resultará difícil adquirir, Monroe viajó durante décadas en astral sin necesidad de ellas, de forma que no estará de más echar una ojeada a cómo lo hizo. Nos advierte este autor que cuando logremos la proyección del «segundo cuerpo» ya nada será igual en nuestras vidas, y que una consecuencia implícita será el entender que somos algo más que materia perecedera. Curiosamente, antes de llegar a esa conclusión hay que vencer el primer y gran obstáculo, aquel que constituye una auténtica frontera: el miedo. Miedo a la muerte, miedo a no poder regresar al cuerpo físico, miedo a lo desconocido y miedo a que las proyecciones astrales puedan tener consecuencias sobre nuestra salud física y equilibrio mental. Según comprendió él, la única forma que existía de vencer

estos temores era familiarizarse con los viajes astrales. A través de la lectura de este libro entendemos haberlo logrado en el plano teórico, pero sólo mediante la práctica lo lograremos en el terreno práctico.

Los pasos apuntados por Monroe son los siguientes:

- Relajación física y mental. El viaje astral debe asumirse sin preocupación, sin pensamientos que asalten y tomen el poder de nuestra mente constantemente. «Cualquier manifestación de impaciencia —asegura este autor— puede echar por tierra las perspectivas de éxito.» Monroe recomienda que sigamos la técnica que mejor nos vaya. Él experimentó con tres: el uso de barbitúricos, que descartó porque le hacían perder el control y le provocaban aturdimiento y distorsión de la percepción; la autohipnosis, con ejercicios pregrabados en cinta que le fueron de enorme utilidad; y controlando el estado de duermevela que todos experimentamos. Este último sería el camino ideal, aunque lo complicado es quedarse en esa situación tan agradable y peculiar, sin llegar a despertarse o a dormirse por completo. Una vez logrado ese estado, en días en los que estemos realmente cansados, hay que fijar la atención de la mente en una sola cosa. Centrar el pensamiento en algo, un color, un número, un cuadro que hemos visto, una fruta. Esto nos ayudará a permanecer en ese estado de duermevela el tiempo que queramos. El siguiente paso es alejar de nuestra mente el pensamiento, es decir, estar en duermevela sin nada en la cabeza, expectantes pero sin especular con lo que ocurrirá. A partir de ahí, con el control sobre ese estado, es el momento de dejarse llevar, de relajarse modulando el grado de percepción de nuestro entorno, de manera que, por ejemplo, seamos capaces de escuchar perfectamente y poco a poco ir «bajando el volumen» de nuestra audición hasta aislarnos sensorialmente por completo. Monroe propone que el control absoluto sobre el duermevela se consigue cuando logramos superar esta fase en una situación de menor cansancio, es decir, cuando somos capaces de

timonear el duermevela al salir de la siesta o a primera hora de la mañana al despertarnos, como sugería Oliver Fox con su puerta pineal.

- Vibración. Para ir en busca de las vibraciones, necesariamente hay que dominar la relajación y ser capaces de situarnos en esa sensación de duermevela. En ese estado hay que repetirse mentalmente la siguiente afirmación: «Percibiré conscientemente y recordaré todo lo que me encuentre durante este período de relajación. Recordaré con detalle cuando esté completamente despierto sólo aquello que sea beneficioso para mi ser físico y mental».
- A continuación, Monroe recomienda respirar con la boca entreabierta y con los ojos cerrados concentrarse en la oscuridad. En ese estado hay que «mirar» a un punto ubicado a unos treinta centímetros de la frente, que hemos de ir alejando paulatinamente, hasta situarlo a dos metros de nuestra frente. En este momento, con la imagen bien definida, se debe mover el punto luminoso en un ángulo de noventa grados, hasta situarlo en línea con la coronilla. Monroe espera que las vibraciones aparezcan en ese instante, que las notemos al culminar este proceso. De ser así, hay que introducirlas en nuestros cuerpos, atraerlas y sentirlas dentro. Costará al principio, pero una vez logrado será muy fácil conectar con esa vibración, ya que, de acuerdo con Monroe, a través de este ejercicio y de otros similares habremos creado el camino, circuito o «ruta neuronal» que permite automatizar en el plano mental-cerebral la generación-contacto con las vibraciones.
- Dominar y gestionar las vibraciones es el siguiente paso. Hay que vencer miedos y acostumbrarse a las peculiaridades de aquéllas. A continuación hay que aprender a dirigir por nuestro cuerpo esas vibraciones, imaginando que se trata de una onda concentrada, por ejemplo, en una esfera. A medida que seamos capaces de sentir la vibración en el punto que queramos, habremos ido adquiriendo simultáneamente la capacidad para modular su intensidad, hasta comprobar que ya las

tenemos normalizadas.

- El siguiente paso ya forma parte del proceso de separación. Monroe recomienda que, controladas la relajación y las vibraciones, extendamos nuestro «brazo» hacia un objeto que esté fuera de nuestro alcance físico. Hay que focalizar la atención en alcanzar el objeto con nuestro brazo, alargándolo cuanto sea necesario para tocar, por ejemplo, un libro situado encima de una mesa. Rozarlo, notar la textura de su cubierta, grosor, etc., y a continuación ejercer algo más de presión, hasta que notemos cómo nuestros dedos se hunden y son capaces de atravesarlo. Una vez logrado esto, hay que aminorar la intensidad de las vibraciones y recoger el brazo hasta notar que vuelve a tener sus dimensiones y ubicación normales.
- Hay que levantarse y tocar el objeto, comparando todas las sensaciones experimentadas.
- Llegados a este punto, estamos a un paso de lograr el viaje astral completo. Dominando la relajación, la vibración y con el pensamiento bajo control, habiendo realizado varias veces experimentos como el de la elongación del brazo astral, es el momento de pensar en que somos ligeros y empezamos a flotar lentamente... Tenemos que notar lo agradable que resulta esa sensación, como si fuésemos un globo. Con una práctica constante, Monroe asegura que lo lograremos. Llegado este momento, las primeras veces recomienda quedarse cerca del cuerpo físico, para irnos adaptando a esa situación, a los estímulos y forma de percepción. Paulatinamente nos podremos aventurar más allá y elegir el destino que se nos antoje.
- La manera de retornar será sencilla. Bastará con desearlo, mover un dedo, tragar saliva, etc.

Técnica de las privaciones

Ya hemos visto que la mayoría de los viajeros astrales optan por estados de relajación y situaciones de bienestar físico, emocional y mental a la hora de afrontar la aventura de los desdoblamientos. Sin embargo, también hemos comprobado que existe una larga

tradición de «instructores» que sugieren lo contrario, al menos en el aspecto físico, es decir, facilitar la proyección a través de la generación de estados de incomodidad física provocados principalmente por la privación de alimento o agua. Dejamos al lector dicha opción, que no tiene por qué entrañar riesgo alguno si gozamos de una salud óptima. Es evidente que tenemos que desechar esta técnica si estamos bajo algún tipo de tratamiento médico o padecemos diabetes, trastornos cardiacos, renales, alteraciones gastrointestinales o cualquier otra situación en la que beber menos agua o ingerir menos alimento suponga un riesgo. De la misma forma, si estamos en días especialmente soleados, cálidos y con una humedad ambiental elevada, debemos descartar esta técnica. Aunque es una cuestión de lógica, no está de más advertirlo.

El procedimiento incluirá los pasos comunes de relajación y visualización en los días previos.

- El día elegido reforzaremos la «intención» a través de una afirmación-pensamiento claro y bien definido, del estilo «esta noche despertaré en estado de proyección e iré en busca de agua (o comida). Seré consciente de la experiencia y guardaré pleno recuerdo al recobrar la normalidad».
- Durante ese día procuraremos beber menos agua y líquidos de lo habitual. Tenemos que mantener cierto grado de sed, soportable y moderada, sentir que «nos falta al menos un vaso de agua para estar saciados».
- Antes de acostarnos, coloquemos un vaso de agua en la cocina, en la sala o en cualquier otra zona de la casa que requiera un desplazamiento físico, a ser posible sin obstáculos, que seamos capaces de realizar con los ojos cerrados sin tropezar con muebles, sillas o cualquier otro objeto.
- Nos tenemos que ir a la cama con esa sensación, y con la intención de proyectarnos en busca de esa agua durante la noche.
- Antes de dormirnos, realicemos una breve relajación y

visualicemos cómo queremos que transcurra la experiencia: imaginemos que salimos de nuestro cuerpo con serenidad y vamos hasta el lugar donde hemos dejado el vaso de agua, bebemos de ella, sentimos su frescor en la boca y garganta y experimentamos la sensación de saciedad que hemos anhelado.
- A partir de ahí, todo queda en manos de la práctica y de la fortuna.

Si preferimos acostarnos con hambre, el proceso es similar. Hay quien llega al extremo de probar simultáneamente con hambre y sed, algo que personalmente no recomendamos. E incluso otros apuestan por lo contrario, generar incomodidad física a través de la saturación, comiendo copiosamente para provocar un sueño más pesado y por tanto una situación en la que a nuestra mente le resulte más sencillo «darse cuenta» de los estados de duermevela, de los sueños-pesadillas, etc.

Nuestra cuenta atrás

Si el lector lo estima oportuno, podría intentar nuestra propia técnica, que a falta de un nombre más adecuado hemos dado en llamar Técnica de Cuenta Atrás.

- En las semanas previas, practicar la relajación y los ejercicios de visualización.
- Los días anteriores, y en especial el día elegido, reforzar la intención con afirmaciones claras sobre nuestro objetivo. Tenemos que sentir la certeza de que lograremos nuestra meta. Una buena afirmación sería: «Serenamente, el día elegido, voy a lograr proyectar de forma controlada mi conciencia más allá del cuerpo, con pleno dominio para percibir y recordar».
- En estado de relajación, acomodados y seguros de que no seremos interrumpidos, comenzamos a visualizar cómo nos empapa una luz azulada con cada inspiración. Esa luz nos inunda y se extiende por todo nuestro cuerpo, envolviéndolo por completo en una agradable gama de

azules.

- Mientras mantenemos esa relajación y pauta respiratoria, pasaremos a sentir cómo la luz azulada que nos rodea e impregna comienza a vibrar. Nos puede venir bien recordar cómo vibra el agua cuando rompe a hervir. Podemos imaginar que la luz está compuesta por minúsculas esferas o partículas luminosas que se aceleran y chocan unas contra otras, haciendo que nos envuelva una aureola de luz azulada vibrante.
- En ese instante, mentalmente comenzaremos una cuenta atrás de diez a cero, pero las primeras veces nos detendremos al llegar a cinco. Notaremos cómo se intensifica la vibración a medida que descendemos en la escala numérica. Más vibración y más brillo, paulatinamente.
- Incorporemos la sensación de separación, de desprendimiento gradual. Tenemos que imaginar que la luz vibrante se está desprendiendo de nuestro cuerpo físico, y con ella nuestra conciencia. La luz será el vehículo de nuestra conciencia. Para preparar esa sensación podemos ayudarnos de la imagen de un poco de arena extendida sobre una mesa, cuyos granos vibran y saltan al sacudir el soporte. Otra cosa que nos puede servir es pensar en gránulos que se mueven al recibir las ondas de sonido de un altavoz con música, o pensar en lo que sucede si cogemos un puñado de detergente en polvo y lo colocamos sobre la superficie de una lavadora en centrifugado: notaremos cómo vibra y se eleva. Esa imagen tenemos que trasladarla y adaptarla al cuerpo azul luminoso.
- En ejercicios posteriores completaremos la cuenta atrás, de diez a cero, con la convicción de que al llegar a cero la vibración y el cuerpo luminoso serán una única cosa, totalmente intensa y localizada medio metro por encima de nuestras cabezas. Tenemos que tener esa convicción, visualizarlo, sentirlo...
- La clave está en la práctica, en insistir. Es lícito usar el intenso poder de la visualización para afrontar las primeras experiencias y completar nuestros viajes echando mano de

la imaginación.

Por la puerta del sueño lúcido

Aunque con cualquiera de las técnicas descritas el viaje astral puede aparecer en el transcurso del sueño, podemos tomar directamente el camino de los sueños lúcidos. Ya hemos visto que hay varias formas de acceder a ellos. Una de ellas, de las varias que ya comentamos páginas atrás, consiste en:

- Durante los días en los que intentemos el experimento, tenemos que fijar y reforzar en nuestra mente la intención de ser conscientes de nuestro sueño, grabar el deseo y la certeza de que despertaremos dentro del sueño.
- Elegir un cuento breve, una historia o poema de nuestro agrado, que podamos leer durante el día y por la noche releer en la cama antes de dormirnos.
- Poner el despertador unas dos horas antes de aquella a la que habitualmente nos despertamos. Algo así sólo se debería practicar si nuestros experimentos no interfieren en el descanso de otras personas.
- Cuando nos despertemos, si lo hacemos en medio de un sueño, intentaremos memorizar sus líneas maestras. Debemos levantarnos y caminar, tomar, por ejemplo, un poco de agua o una infusión reconfortante, y también se recomienda realizar alguna acción que implique cierta actividad intelectual, como por ejemplo leer el relato corto o poema previamente preparado. Esa lectura puede ser un «guión» opcional del sueño lúcido.
- Regresaremos a la cama al cabo de unos minutos, para seguir durmiendo, con el claro deseo en nuestra mente de continuar con la trama del sueño en el punto en el que lo hemos dejado.
- Al parecer, esa alteración del ritmo induce sueños profundos y facilita, según los onironautas, el sueño lúcido. Como buscamos ser conscientes de que estamos soñando, ciertos elementos del relato o poema leído que se incorporen a la trama del sueño retomado pueden darnos la pista

consciente de que estamos soñando.

- Al tener el sueño lúcido, y por tanto el control sobre la situación onírica, podemos dirigir el sueño en la dirección que estimemos conveniente. El camino que a nuestro juicio conduce a su conexión con el viaje astral es el de la captura de algún dato «objetivo». Podemos proceder de la misma forma que en el caso de los viajes astrales. Elegir un objetivo e ir en busca de información que sea susceptible de ser verificada. Siempre nos podrá quedar la duda de si ha sido telepatía, clarividencia o cualquier forma de percepción extrasensorial. En realidad nos tendrían que dar igual estas dudas, puesto que debería pesar la evidencia de haber proyectado nuestra conciencia.

Otro sistema más brusco, aunque dicen que efectivo, es el de situarse en el estado de duermevela que tanta importancia tiene en la técnica de Monroe y justo en ese instante hacer el esfuerzo supremo, diríamos que casi sobrehumano, de levantarnos. Según aseguran sus defensores, esto genera una proyección bastante parecida a la que ya vimos del «paso en falso», la que puede darse espontáneamente al dar un paso de más en una escalera o al frenar bruscamente en un coche.

Sea cual sea la técnica utilizada, no olvidemos que la clave está en la constancia, en perseverar en nuestros intentos. Lo normal es que estas técnicas requieran un tiempo para arrojar resultados interesantes y ponderables. Lo extraño sería que funcionaran a la primera. Si ése es su caso, amigo lector, posiblemente este libro no ha sido escrito para usted. Buen viaje a todos.

Podéis contactarme a través de canamis@hotmail.com

BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA

CROOKALL, ROBERT, *The Techniques of Astral Projection*, Aquarian Press, Londres, 1964. Edición en castellano, *Las técnicas de proyección astral*, Editorial Lidium, 1970.

—, *The Study And Practice Of Astral Projection*, Kensington Pub Corp., Nueva York, 1977.

FOX, OLIVER, *Astral Projection. A Record of Out-of-Body Experiences*, 1939. Edición en castellano, *El viaje astral*, Citadel, 1990; *El viaje astral*, Ed. Obelisco, Barcelona, 2009.

MONROE, ROBERT, *Journeys Out Of The Body*, Doubleday, Nueva York, 1971. Edición en castellano, *Viajes fuera del cuerpo. La expansión de la conciencia más allá de la materia*, Ed. Palmyra, 2009.

MOSS, THELMA, *Las probabilidades de lo imposible*, Editorial Luis de Caralt, Barcelona, 1976.

MULDOON, SYLVAN, y HEREWARD CARRINGTON, *The Projection of the Astral Body*, Kessinger Publishing, Whitefish, 1929. Edición en castellano, *Los fenómenos de la proyección astral*, Ed. Kier, Buenos Aires, 1971.

ROGO, SCOTT, *El retorno del silencio. Experiencias próximas a la muerte*, Ed. Edaf, S.A., Madrid, 1991.

TART, CHARLES, *El fin del materialismo*, Editorial Kairós, Barcelona, 2013.

AGRADECIMIENTOS

Buena parte de este libro ha sido escrito mientras estaba inmerso en una compleja situación vital, que ha requerido por parte de los editores una notable dosis de paciencia y comprensión. Por eso es de justicia plasmar aquí mi gratitud hacia el equipo de Libros Cúpula, y de forma especial hacia Vanessa López, tanto por haber confiado en el proyecto y en mi capacidad para llevarlo a cabo con solvencia, como por entender que en ocasiones las circunstancias marcan ritmos diferentes a los previstos.

Gracias también a Lorenzo Fernández, amigo y eslabón esencial en la cristalización de este proyecto, así como a todos los «viajeros y turistas del astral» que han compartido conmigo sus experiencias, dudas y certezas. De entre todos ellos me siento especialmente en deuda con Eliseo Bethencourt, quien de forma activa movilizó sus recursos para recabar testimonios. La colaboración de David Heylen fue esencial a la hora de localizar fuentes clásicas, tarea en la que también colaboró María Prieto.

En el escenario vital que ha envuelto la elaboración de este libro otras personas también demostraron su paciencia y comprensión, motivo por el que siempre les estaré agradecido. También a ellas, por tanto, van dedicadas estas páginas, que comienzan teniendo en mi pensamiento de forma muy especial a mi pequeño Alexander, a su mamá y mi compañera Toñi, a mis padres y a todos aquellos a los que siento como familia.

Cómo realizar un viaje astral
José Gregorio González

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporac sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, s previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesit algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del texto: José Gregorio González, 2014
© de la fotografía de la cubierta: Shutter/Dpaint, 2014
Las referencias a página se corresponden con la edición impresa *(n. del e.)*

© Scyla Editores, S. A., 2014
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada por Scyla Editores, S. A.
Coedición con Timun Mas
Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): febrero de 2014

ISBN: 978-84-480-1908-2 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com